

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DEL BICICROSS A NIÑOS
DE 5 A 7 AÑOS EN LA ESCUELA DEPORTIVA BMX BOGOTÁ**

Autor

RAFAEL ANTONIO GUEVARA VALENCIA



**UNIVERSIDAD LIBRE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
BOGOTÁ
2014**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DEL BICICROSS A NIÑOS
DE 5 A 7 AÑOS EN LA ESCUELA DEPORTIVA BMX BOGOTÁ**

Autor

RAFAEL ANTONIO GUEVARA VALENCIA

**Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de:
Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Física,
Recreación y Deporte**

Tutor

MARIA ABAD VALENCIA CHAVEZ



UNIVERSIDAD LIBRE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN CON ENFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA,
RECREACIÓN Y DEPORTE**

BOGOTÁ

2014

NOTA DE ACEPTACIÓN

Firma del Jurado

Firma del Jurado

Firma Del Jurado

BOGOTÁ D.C. 16 de junio de 2014.

Contenido

pág.

1. PROBLEMÁTICA	5
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	5
1.1.1 Antecedentes del Problema.....	6
1.1.2 Definición.....	6
1.1.3 Pregunta de investigación.....	6
2. OBJETIVOS	7
2.1 OBJETIVO GENERAL	7
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	7
3. JUSTIFICACIÓN	8
3.1 MOTIVACION PERSONAL.....	9
3.2 MOTIVACIÓN PROFESIONAL	9
3.3 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION.....	9
4. MARCO REFERENCIAL	10
4.1 MARCO CONCEPTUAL	10
4.1.1 Didáctica.....	10
4.1.2 Escuela De Formación Deportiva	12
4.1.3 Bicicross o BMX.....	14
4.2 MARCO TEORICO	16
4.2.1 Enfoque Pedagógico Dialogante y Sociocultural.....	17
4.2.2 Iniciación Deportiva	21
5. MARCO LEGAL	23
6. DISEÑO METODOLOGICO	25
6.1 METODO.....	25
6.2 ENFOQUE.....	25
6.2.1 Enfoque Sociocritico.....	25
6.2.2 Enfoque Cualitativo y Cuantitativo	27

6.2.3 Método de Investigación	29
6.2.4 Nivel de Investigación	30
6.2.5 Unidad de análisis	30
6.2.6 Muestra.....	30
6.3 DEFINICIÓN DE TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	32
6.3.1 Instrumentos	32
6.4 RESULTADOS.....	40
6.4.1 Análisis	46
7. PROPUESTA DIDACTICA PARA LA ENSEÑANZA DEL BICICROSS A NIÑOS DE 5 A 7 AÑOS EN LA ESCUELA DEPORTIVA BMX BOGOTA.	48
7.1 INTRODUCCIÓN	48
7.2 OBJETIVO.....	48
7.3 ORIENTACIÓN FORMATIVA.....	48
7.4 ESTRUCTURA DE LA PROPUESTA.....	50
7.4.1 Descriptores de Contenidos	52
7.5 CONTENIDO PROCEDIMENTAL.....	57
7.6 METODOLOGÍA DIDACTICA.....	57
7.7 UNIDADES TEMATICAS	59
7.7.1 Actividades Didácticas	61
7.8 EVALUACION	78
7.8.1 Instrumentos	80
7.8.2 Resultados	86
7.8.3 Análisis	91
8. CONCLUSIONES	92
9. ANEXOS	93
10. BIBLIOGRAFÍA	96
10.1 Cibergrafía.....	99

RESUMEN EJECUTIVO

Este trabajo de investigación está dirigido a influir positivamente en la enseñanza del Bicicross en niños y niñas de 5 a 7 años en la Escuela Deportiva BMX Bogotá y busca proponer algunas orientaciones, partiendo de la experiencia que he adquirido como bicicrosista profesional a lo largo de veinte años de carrera deportiva y mi experiencia como entrenador en esta modalidad, sumado a los conocimientos pedagógicos adquiridos en el proceso de formación en la Licenciatura en Educación Básica Con Énfasis en Educación Física, Recreación y Deporte de la Universidad Libre .

Es a partir de mi vinculación y relacionamiento como deportista y entrenador de la modalidad de Bicicross (BMX) que he identificado que la escasa la literatura referida al deporte de Bicicross y la ausencia de bibliografía pedagógica referida a los procesos de enseñanza – aprendizaje de esta modalidad deportiva, evidencian una ausencia de lineamientos metodológicos y pedagógicos claros que orienten los procesos de enseñanza del Bicicross en la etapa de iniciación principalmente para niños y niñas.

De allí que se pretenda desarrollar en una propuesta didáctica para la enseñanza del Bicicross dirigida a niños y niñas de 5 a 7 años aplicada a la Escuela Deportiva BMX Bogotá; propuesta que tomará elementos del enfoque pedagógico dialogante y sociocultural, que plantea “trascender del aprendizaje al desarrollo integral del estudiante trabajando no solo en su dimensión humana cognitiva, si no avanzar al desarrollo socio afectivo y práxico. Este modelo denominado interestructurante reconoce el papel activo del estudiante en el aprendizaje y también el rol esencial y determinante de los mediadores en este proceso; es modelo que busca garantizar una síntesis dialéctica que permita

reconocer que el conocimiento se construye por fuera de la escuela, pero que es reconstruido de manera activa e interestructurada a partir del diálogo pedagógico entre el estudiante, el saber y el docente, buscando el desarrollo integral del estudiante”¹. En la escuela BMX Bogotá se propenderá por una relación dialógica de retroalimentación mutua buscando integrar elementos basados en métodos pedagógicos y didácticos capaces de orientar la práctica del Bicicross a niños y niñas entre los 5 y los 7 años hacia la formación integral del deportista infantil, dotándolo de capacidades, habilidades y buenos hábitos para contribuir a su desarrollo.

¹ DE ZUBIRIA, Julián. Hacia una pedagogía dialogante. El modelo pedagógico del merani. Ed. Fundación Merani. 2006

La propuesta didáctica contiene la siguiente estructura:

PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DEL BICICROSS A NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 7 AÑOS EN LA ESCUELA DEPORTIVA BMX BOGOTÁ

PROPOSITOS FORMATIVOS	Define lo que se espera alcanzar en términos de aporte al Desarrollo Cognitivo (comprensión y análisis) mediante la práctica del Bicicross en el grupo de niños y niñas de 5 a 7 años en etapa de iniciación.
	Define lo que se espera alcanzar en términos del aporte al Desarrollo Socioafectivo (ligada a los sentimientos, afectos y actitudes) mediante la práctica del Bicicross en el grupo de niños y niñas de 5 a 7 años en etapa de iniciación.
	Define lo que se espera alcanzar en términos del aporte al Desarrollo Práxico (acción mediada por la reflexión;) mediante la práctica del Bicicross en el grupo de niños y niñas de 5 a 7 años en etapa de iniciación.
CONTENIDOS	Cognitivos : Temas que se desarrollarán
	Procedimental: Cómo se van a desarrollar
	Valorativo: Orientaciones qué me sirve como persona y que me aporta en mi vida cotidiana.
METODOLOGIA	Aplicación de herramientas Interestructurante y Dialogante. “el diálogo como instrumento dialéctico para llegar al conocimiento”.
DIDACTICA	Describe las estrategias para alcanzar los propósitos planteados. Es el proceso práctico para que el estudiante de respuestas a situaciones diversas o estímulos con orientaciones planteadas por el docente.
EVALUACION	Describe el proceso de evaluación que partirá de un diagnóstico inicial y una evaluación durante el proceso a fin de ver la evolución del niño y proponer acciones de mejora en cada uno de las dimensiones trabajadas (dimensión cognitiva, socioafectiva y práxica).

Para efectos de este trabajo de investigación se tomará como referente el paradigma sociocrítico el cual apunta a superar el carácter descriptivo e interpretativo (paradigma hermenéutico) que para el caso que nos ocupa se refiere a los procesos de enseñanza en la Escuela Deportiva BMX Bogotá. Esta postura permite proponer la transformación de los procesos tradicionales aplicados, implementando una propuesta didáctica para la enseñanza del Bicicross en niños y niñas de 5 a 7 años. Este enfoque permite pasar de la descripción a la acción.

El enfoque será de corte cualitativo y cuantitativo (mixto) en tanto se busca identificar la naturaleza profunda del proceso de enseñanza del Bicicross en niños y niñas de la Escuela BMX Bogotá a partir de comprender las dinámicas internas en su proceso de enseñanza, comprender las emociones, sensaciones, capacidades cognitivas, cultura etc., tan particulares que debe ser vistas desde el lente de la subjetividad y desde la investigación social cuantitativa utilizar preferentemente la información cuantitativa o cuantificable para medir y tomar datos que permitan realizar el seguimiento y la evaluación correspondiente desde la lógica en la cual se encuentran las ciencias sociales actuales.

1. PROBLEMÁTICA

Es escasa la literatura referida al deporte de Bicicross y por ende hay ausencia de bibliografía pedagógica referida a los procesos de enseñanza – aprendizaje de esta modalidad deportiva, lo que redundará en que no se cuente con unos lineamientos metodológicos ni pedagógicos claros que orienten los procesos de enseñanza de esta modalidad deportiva en la etapa de iniciación, principalmente en niños y niñas.

Es por esta razón que se hace necesario y oportuno diseñar una propuesta didáctica para la enseñanza del Bicicross que será aplicada en los procesos de formación de la Escuela BMX BOGOTÁ, de la cual soy fundador y director hace nueve (9) años, buscando con ello contribuir mediante la práctica deportiva del Bicicross al desarrollo integral de niños y niñas de 5 a 7 años en su etapa de iniciación deportiva.

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Se identifica debilidad en cuanto a la ausencia de lineamientos pedagógicos y metodológicos que orienten la enseñanza del Bicicross en niños y niñas en la etapa de iniciación deportiva, por cuanto el énfasis de los planes de trabajo utilizados en las clases de Bicicross recae en realizar una serie de repeticiones gestuales de técnica reduciendo la enseñanza de este deporte a su expresión mínima como es el componente técnico, dándose una desarticulación de un proceso pedagógico más holístico que propenda por el desarrollo de otras capacidades y habilidades.

Esto hace que se estanque el ejercicio que no visibilice ni potencie otros beneficios que pueden derivarse de esta práctica deportiva.

1.1.1 Antecedentes del Problema

El Bicicross también conocido como BMX es una modalidad del ciclismo cuya práctica se originó hace cuarenta años en EEUU. A Colombia llegó como un deporte de practica libre, la cual se realizaba individualmente por los aficionados quienes más adelante reunirían pequeños grupos de niños para mostrar y enseñar las técnicas básicas de este deporte; tan solo hace diez años se constituyen organizativamente las escuelas especializadas en Bicicross. Sin embargo, a pesar de ello aún no se cuenta con unos lineamientos pedagógicos y metodológicos desde los estamentos que regulan y promueven esta actividad que permitan orientar un proceso más integral para la enseñanza de esta modalidad deportiva.

1.1.2 Definición

Se plantea diseñar una propuesta didáctica para la enseñanza del Bicicross a niños en edades entre los 5 y 7 años en la Escuela Deportiva BMX Bogotá.

1.1.3 Pregunta de investigación

¿Cómo mejorar el proceso de enseñanza del Bicicross en la Escuela Deportiva BMX BOGOTA, en niños y niñas de 5 a 7 años?

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GENERAL

Diseñar una propuesta didáctica para la enseñanza del Bicicross a niños y niñas de 5 a 7 años de edad en la Escuela Deportiva BMX BOGOTA.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

2.2.1 Desarrollar un plan de trabajo basado en elementos del modelo pedagógico seleccionado en esta propuesta investigativa aplicado a la práctica de Bicicross.

2.2.2 Aplicar los elementos del modelo pedagógico seleccionado en la propuesta para optimizar la formación del bicicrosista infantil.

2.2.3 Evaluar el proceso de formación de niños y niñas en los aspectos cognitivo, socio afectivo y práxico propuestos en el modelo pedagógico de la presente propuesta.

3. JUSTIFICACIÓN

El Bicicross es un deporte que ha venido incursionando con fuerza dentro las prácticas preferidas de niños y niñas de la ciudad de Bogotá, por tanto se convierte en un espacio potencial no solo para hacer uso del tiempo libre, la recreación y el deporte, si no para promover dentro de sus procesos de formación la articulación de contenidos que contribuyan a un desarrollo integral como seres humanos. De allí que sea necesario adecuar procesos de enseñanza que enriquezcan no solo aspectos técnicos de la modalidad deportiva si no que fortalezca el desarrollo de aspectos intrapersonales e interpersonales que les permitirán desarrollarse como mejores personas.

Es así como la formación deportiva de niños y niñas debe superar el ejercicio focalizado de potenciar exclusivamente competencias físicas; la labor debe estar orientada a desarrollar entre otras, capacidades afectivas y sociales, vistas como aspectos correlacionales que convergen en la formación integral del ser humano para su desenvolvimiento en la vida cotidiana.

Con esta propuesta didáctica para en la enseñanza del Bicicross a niños y niñas de 5 a 7 años en la Escuela BMX Bogotá basada en métodos pedagógicos más acordes a las necesidades de las nuevas generaciones, se busca optimizar los procesos y generar mejores resultados no exclusivamente a nivel competitivo si no a nivel humano.

La propuesta didáctica se convierte en un complemento al plan de formación de niños y niñas en edades de 5 a 7 años de la Escuela BMX Bogotá. El reto es tener deportistas con una formación más integral y humana.

3.1 MOTIVACION PERSONAL

La motivación personal como deportista y entrenador de la modalidad de Bicicross con una trayectoria de más de veinte años como deportista élite, figurando como campeón nacional en doce oportunidades y participando en Carreras Internacionales en la categoría expertos es llevar a la academia este tema por el interés de contribuir en el mejoramiento de los procesos de formación en la enseñanza del Bicicross de los niños y niñas que se están iniciando en esta práctica deportiva y que deseo promover desde la Escuela BMX Bogotá, de la cual soy fundador y director desde hace diez años.

3.2 MOTIVACIÓN PROFESIONAL

La motivación profesional se orienta a establecer el cómo intervenir en el proceso de enseñanza del Bicicross desde el abordaje de modelos pedagógicos acordes a las necesidades de este grupo de población como una forma distinta de orientar la enseñanza deportiva, con los aportes desde la Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación que curso y desde mi compromiso de responsabilidad social, profesional y ética.

3.3 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION

Una vez realizada la revisión bibliográfica se encontró que existen documentos dirigidos exclusivamente al ciclismo en general, con referencia a las modalidades de ruta y ciclo montanismo, y pocos textos que detallan los métodos y técnicas para la práctica del Bicicross con ausencia de propuestas pedagógicas en su contenido. Otros pocos se limitan a informar sobre eventos deportivos, resultados de competencias y deportistas destacados, lo que motiva desarrollar la propuesta del presente trabajo.

4. MARCO REFERENCIAL

4.1 MARCO CONCEPTUAL

La propuesta didáctica objeto de este trabajo se basa en elaborar un plan estructurado para la enseñanza del Bicicross que permita contribuir en el desarrollo de los niños y niñas de 5 a 7 de la Escuela Deportiva BMX Bogotá en su dimensión cognitiva referida a la práctica deportiva del Bicicross pero a su vez propenda por trabajar en el desarrollo de la dimensión socioafectiva y praxica.

A continuación se abordarán algunos conceptos importantes para el desarrollo de este trabajo: La Didáctica como estrategia de la propuesta, Escuela de Formación cómo el ámbito donde se desarrollará la propuesta y Bicicross como la modalidad deportiva en la cual se desarrollará la propuesta.

4.1.1 Didáctica

“Es una disciplina pedagógica reflexivo/aplicativa que guía la acción formativa². Didáctica etimológicamente “viene del griego, que deriva del verbo (*didaskhein*), que significa enseñar, instruir, explicar. La didáctica es la manera por la cual se puede enseñar algo mediante normas que orientan la acción de enseñar para alcanzar determinados objetivos. Es la ciencia que estudia teorías práctico normativo-decisionales sobre la enseñanza”³.

² DE LA TORRE Saturnino. Les innovacions educatives. Servei de Publicacions de la Universitat Autònoma de Barcelona 1995.

³ DELGADO. Manuel .Lorenzo. 1985

La didáctica como ciencia humana forma parte de un sistema de ciencias cuyo objeto formal de estudio es la educación”⁴.

A su vez “es una disciplina orientada en mayor grado hacia la práctica toda vez que su objetivo primordial es la enseñanza y esta es la dirección del aprendizaje para la cual entendemos que la se puede ubicar dentro del contexto académico como una “ciencia técnica o tecnología con una clara orientación hacia la práctica, que se expresa en términos como normativizar, optimizar u orientar. Que tiene por objeto la enseñanza, la instrucción, aprendizaje o formación intelectual”⁵, “es el conjunto de técnicas a través de las cuales se realiza la enseñanza, para ello reúne con sentido práctico que llegan a la ciencia de la educación, donde la evolución de cómo se relaciona el conocimiento con la organización del mismo, los saberes, quien lo muestra y quien lo recibe.

En los años 60, se amplía la concepción tradicional de didáctica, profesor, alumno y materia, interrelaciones de tipo contextual (Política, economía, sociedad y cultura)-enseñanza como objeto de didáctica”⁶. Con lo dicho anteriormente se presenta un acuerdo con lo que se plantea, dándole un tinte más enfocado a lo que el estudiante pueda mostrar en una situación motriz habitual sin destinarla únicamente al ámbito escolar donde la “disciplina científica teórico-práctica cuya función es la explicación causal y la predicción.”⁷ Por otra parte, la didáctica no solamente es “ciencia normativa, sino que, además, es un sistema decisonal puesto que las normas didácticas, para que sean válidas han de tener en cuenta

⁴ ESTERBANZ García Araceli. didáctica e innovación curricular. Sevilla publicaciones de la universidad de Sevilla.1994

⁵ SÁENZ Barrio, O. Didáctica general. Un enfoque curricular. Madrid, Marfil Alcoy, 1994, P:15

⁶ CONTRERAS Jordán. Onofre, R Didáctica de la educación física. Aproximación al concepto de didáctica, Madrid, Inde, 2004, P:27

⁷ PÉREZ Gomes, A. Aprendizaje, Desarrollo y Enseñanza. Lectura de aprendizaje-enseñanza, Madrid: Editorial Zero,1982,P:29

las decisiones del propio alumno: nadie aprende si no quiere, aunque disponga de los mejores profesores para hacerlo”⁸.

Concluyendo, la didáctica es un proceso práctico para que el estudiante de respuestas a situaciones diversas o estímulos con normas planteadas por el docente, así lo incorpora el M.E.N en su documento N° 15, “se requiere implementar una didáctica que oriente la formación de estudiantes autónomos, capaces de tomar decisiones, participar de manera propositiva y transferir los aprendizajes de la clase a la vida cotidiana”⁹.

4.1.2 Escuela De Formación Deportiva

Teniendo en cuenta que la Escuela de Formación Deportiva BMX Bogotá será el escenario donde se desarrollará la propuesta se retomará la definición del Departamento Administrativo del Deporte la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (COLDEPORTES) en donde las Escuelas de Formación Deportiva se constituyen en un programa educativo extracurricular, implementado como estrategia para la enseñanza del deporte al niño y al joven colombiano, buscando su desarrollo motriz, intelectual, afectivo y social mediante programas sistematizados que le permitan la incorporación al deporte de rendimiento en forma progresiva.

En sus antecedentes la Formación Deportiva, conocida también como Cultura Física, establece una relación muy estrecha entre la educación y el deporte como componentes esenciales de los sistemas de educación.

⁸ CARRASCO, José Bernardo. Citando a Jiménez Huerta(1974)en Una Didáctica para Hoy, Madrid, Editorial Rialp S.A, 2004, P: 18

⁹ M.E.N. Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte, documento N°15. Colombia: 2010 P:47

En la antigua Grecia, Roma y Egipto, la Cultura Física ocupaba gran parte del tiempo dedicado a la educación integral de niños y jóvenes; este modelo se difundió al igual que las artes y las ciencias, y con el paso del tiempo abarcaron todos los continentes; a mitad del Siglo XX, los sistemas educativos de los países socialistas, al igual que Francia y las dos Alemanias incluían la Formación Deportiva dentro de su sistema escolar. En América, Cuba y Brasil adoptaron este modelo para sus programas escolares de orden nacional y desde el año 2000, Venezuela fortaleció la Formación Deportiva en sus programas escolares con su reforma educativa nacional.

En el caso de Colombia, el Sistema Nacional de Educación, no considera la escolaridad de este tipo de programas, tanto así que las normas reguladoras de educación primaria y secundaria no contemplan más de cuatro horas semanales para la Educación Física de los alumnos. Con base en lo anterior, la Junta Directiva del Instituto Colombiano de la Juventud y el Deporte, Coldeportes, mediante Resolución No.000058 del 25 de abril de 1991, crea el proyecto "Escuelas de Formación Deportiva".

Diariamente se encuentra en los parques, unidades recreativas, andenes y centros comerciales de la ciudad, niños y jóvenes utilizando su tiempo libre para relajarse, descansar, jugar, activarse físicamente, nadar, en general, moverse. Estas actividades no son suficientes sino se inscriben en un programa estructurado que responda a las necesidades y características de cada sector, a los factores motivacionales y a los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo adecuados.

La generación de una conciencia sobre los beneficios educativos de la actividad física, la globalidad de la formación deportiva y los elementos que apoyan la articulación y desarrollo de la educación de niños y jóvenes con un trabajo técnico especializado, a través de una práctica deportiva continua y progresiva obtiene

gratificaciones en la ejecución mecánica de movimientos, potencia la autoestima y aumenta la capacidad de interacción. Con este tipo de procesos, es probable disponer en un país de un fruto de deportistas de élite por una labor de formación en el deporte¹⁰.

4.1.3 Bicicross o BMX

El Bicicross es la modalidad deportiva donde desarrollará la propuesta de este trabajo de investigación.

El Bicycle Moto-Cross (BMX), disciplina olímpica desde Pekín 2008 UCI, (2009) es una modalidad ciclista consistente en recorrer una pista en el menor tiempo y clasificación posible frente a otros rivales. Los circuitos, ubicados en un terreno plano con obstáculos situados estratégicamente, oscilan entre 300 y 400 metros UCI, (2009) y se recorren, dependiendo de las características y distribución de los obstáculos planteados, entre 30 y 45 segundos (34.662.39 s; mean time in Official Championships 2008, Zabala et al., 2008 & 2009). Los deportistas se enfrentan en series de hasta 8 corredores, pasando rondas eliminatorias hasta disputar una final con 8 plazas. La pista comienza con una rampa de salida descendente, de forma que la carrera se inicia al caer la valla que frena a los deportistas. Esta valla se acciona mediante un protocolo estándar reglado de forma mecánica (Mateo & Zabala, 2007; UCI, 2009; Zabala, Sánchez-Muñoz & Mateo, 2009). Finalmente, entre cada serie hay un período de recuperación de ~15-30 minutos (Zabala, Sánchez-Muñoz & Mateo, 2009).

El BMX es un deporte mixto, en el cual se conjugan tiempos de esfuerzo cíclicos (pedaleo) con acíclicos (impulsos) en función del diseño de la pista. Desde el

¹⁰ <http://redcreacion.org/simposio2vg/ADavila.htm>. Fundación Colombiana de Tiempo Libre y Recreación - FUNLIBRE © 1988 - 2006

punto de vista energético y de la resistencia específica es un deporte donde predomina la potencia y capacidad anaeróbica, esfuerzo que implica como vías metabólicas y energéticas utilizadas la síntesis del ATP muscular, fosfocreatina y glucólisis anaeróbica, en este mismo orden de predominio. Desde el punto de vista neuromuscular es deporte de fuerza rápida en el que se conjuga la interpretación de la situación, los obstáculos y características de la pista con el tipo de fuerza aplicada. Pero en ambos casos, las cualidades condicionales se ven claramente afectadas por la capacidad del deportista de percibir y coordinar en función de lo percibido. Según estos datos, el BMX se presenta como un deporte mixto con fases cíclicas y acíclicas que alternan su mayor o menor predominio en función del nivel de dificultad de la pista.¹¹

El BMX se originó a comienzos de los años 1970 en California cuando los jóvenes intentaban imitar a los campeones de motocross con sus bicicletas en una modalidad muy concreta y arriesgada. En el año 1970 se generalizó la variante conocida como carreras en circuitos de tierra, usando bicicletas en circuitos muy similares a los realizados con motocicletas. Más tarde, a mediados de la década de los 80, se empezó a usar la BMX bicicleta especial para hacer trucos de freestyle, el pionero y ex corredor profesional, Bob Haro fue de los primeros en usar la BMX en skateparks, y de hecho fue padre del freestyle, creando las primeras bicicletas exclusivas de *freestyle* con las que se empezaron a hacer una gran variedad de trucos, hasta consolidar en los años 1990 el flatland y otras modalidades, como dirt, vert, park, y street.

En 1977 la *American Bicycle Association* (ABA) se organizó como una entidad nacional para el crecimiento del deporte, que se introdujo en Europa en 1978. En

¹¹ MATEO, M.; ZABALA, M. Propuesta de intervención para la mejora del rendimiento en la salida de BMX: SLINGSHOT VS. HOLESHOT. *Lecturas Educación Física: Revista Digital*, www.efdeportes.com, 2007:111, 1514-3465

abril de 1981 se fundó la Federación Internacional de BMX, y el primer campeonato del mundo se celebró en 1982. Desde enero de 1993 el BMX ha sido integrado dentro de la *Unión Ciclista Internacional*(UCI), a través de la cual se convirtió en deporte olímpico, en 2008.

4.1.3.1 Modalidad Race

Se realiza en una pista que simula las pistas de motocross, la principal diferencia es el tipo de tierra utilizada. La pista de motocross suele ser de tierra húmeda, mientras que la de race es una arena arcillosa compacta para evitar incrustaciones de la bicicleta. Existen dos tipos de bicicletas que son definidas por el diámetro de la llanta: una es de rin 20" (normal) y otra de rin 24" (*cruiser*).

Las competencias poseen el mismo formato que el atletismo de pista. Allí participan ocho corredores, cada uno por el carril que le han asignado aleatoriamente. El circuito tiene una longitud aproximada de 350 metros a 500 metros. Los deportistas o bicicrosistas corren inicialmente tres rondas denominadas “mangas”, clasifican los cuatro primeros deportistas de cada ronda y así hasta quedar ocho deportistas para formar una manga final.

En este deporte el desarrollo de capacidades condicionales y las capacidades coordinativas son fundamentales; un desarrollo adecuado de estas capacidades en periodos de iniciación y formación deportiva ayudará a la preparación física y motriz de niños y niñas, así como a mejorar la calidad de vida estos deportistas.

4.2 MARCO TEORICO

Cómo soporte para la construcción de la propuesta didáctica para la enseñanza del Bicross en niños y niñas de 5 a 7 años en la Escuela BMX Bogotá, tema

objeto de este trabajo, se retomarán los fundamentos teóricos de **Enfoque Pedagógico Dialogante y Sociocultural** como la base pedagógica y el estandarte que permitirá definir y orientar la propuesta para el proceso de enseñanza – aprendizaje de la Escuela de Bicicross BMX Bogotá en la etapa de iniciación deportiva en niños y niñas de 5 a 7 años; a su vez se tomarán los elementos teóricos de la **Iniciación Deportiva** como referente para entender el proceso o fase deportiva en la que se quiere intervenir.

4.2.1 Enfoque Pedagógico Dialogante y Sociocultural

Para el desarrollo de la propuesta de este trabajo de investigación se tomará como base pedagógica elementos del enfoque dialogante y sociocultural. “El propósito central de un trabajo dialogante debe ser el desarrollo y no simplemente el aprendizaje. La finalidad última tiene que ser la de garantizar mayores niveles de pensamiento, afecto y acción; es decir, la “humanización del ser humano” como decían Merani y Vigotsky (Cit. Por Riviere, 1996, 19). Un modelo dialogante necesariamente tiene que redefinir las funciones y las relaciones de estudiantes y de docentes. De esta manera, le asigna al maestro la función esencial de mediador de la cultura”¹².

Este enfoque plantea trascender hacia un nivel interestructurante que, reconociendo el papel activo del estudiante en el aprendizaje, también se reconozca el rol esencial y determinante de los mediadores en este proceso; el modelo busca garantizar una síntesis dialéctica que permita reconocer que el conocimiento se construye por fuera de la escuela, pero que es reconstruido de manera activa e interestructurada a partir del diálogo pedagógico entre el estudiante, el saber y el docente, buscando el desarrollo integral del estudiante.

¹² DE ZUBIRIA, Julián. Hacia una pedagogía dialogante. El modelo pedagógico del merani. Ed. Fundación Merani. 2006

4.2.1.1 Propósitos del enfoque dialogante

Un modelo pedagógico dialogante orienta su acción al desarrollo humano superando el mero aprendizaje. Se busca trabajar en el desarrollo de tres dimensiones humanas:

1. Dimensión cognitiva: Ligada a la comprensión y el análisis.
2. Dimensión socioafectiva: Ligada a los sentimientos, afectos y actitudes
3. Dimensión praxeológica: Asociada a las prácticas valorativas y actitudinales.

La finalidad es garantizar mayores niveles de pensamiento, afecto y acción.

4.2.1.2 Contenidos en un enfoque dialogante

Los contenidos se deben dar en niveles de profundidad y no de extensión. Estos deben ser de tipo cognitivos; procedimentales y valorativos.

4.2.1.3 Metodología en un enfoque dialogante

Las estrategias metodológicas deben ser de tipo interestructurante y dialogante; es decir que debe reivindicar el papel activo del mediador así como el del estudiante en donde cada uno mantiene relaciones activas pero diferentes.

En el modelo dialogante el papel del docente se centra en:

- Ser el mediador de la cultura
- Planificar, organizar, seleccionar, jerarquizar y ordenar los propósitos y contenidos a ser trabajados.
- Debe garantizar que dichos propósitos y contenidos sean acordes con el nivel de desarrollo del estudiante tanto a nivel cognitivo como afectivo.
- Su función esencial será favorecer y jalonar el desarrollo del estudiante.
- Debe realizar seguimiento completo e integral del estudiante para que a partir de allí pueda trabajar su zona de desarrollo potencial tanto a nivel cognitivo, afectivo y práxico.

En el modelo dialogante el papel del estudiante se centra en:

- Preguntar
- Dialogar
- Interactuar con el saber, compañeros y docentes

Este modelo de enseñanza dialogada debe lograr que el estudiante comprenda lo que hace, por qué lo hace; que conozca las razones que justifican la elección de las actividades seleccionadas para conseguir las metas y comprenda la organización de su desenvolvimiento.¹³

4.2.1.4 Desarrollos didácticos

Las metodologías interestructurantes están asociadas al diálogo y a la valoración del proceso de aprendizaje como un proceso que se realiza por fases y niveles de complejidad creciente, que reivindican el papel directivo y mediador del docente y el papel activo del estudiante. De allí que recurran al diálogo desequilibrante para generar desestabilización en los conceptos y en las actitudes previas con los que

¹³ DE ZUBIRIA, Julián. Hacia una pedagogía dialogante. El modelo pedagógico del merani. Ed. Fundación Merani. 2006

llega el estudiante, pero también valoran la necesidad de la exposición docente, siempre y cuando ella presente la búsqueda intencional de la comprensión, la trascendencia y la mediación del significado y no esté concentrada en la rutina y la mecanización, como lo buscaron los enfoques tradicionales (Según Feuerstein, 1995, citado por De Zubiria).¹⁴

4.2.1.5 Evaluación en el modelo dialogante

La evaluación debe abordar las tres dimensiones humanas: cognitiva, socioafectiva y práxica. Debe describir y explicar el nivel de desarrollo en un momento y contexto actual, teniendo en cuenta su contexto y su historia personal, social y familiar. Evaluar estas tres dimensiones implica hacer seguimiento y diagnósticos cognitivos, valorativos y praxiológicos.

Por qué no otros modelos

Se pretende superar los modelos tradicionales dominantes heteroestructurante y autoestructurante. El enfoque heteroestructurante privilegia y defienden la acción y el rol del maestro como componentes centrales en todo proceso educativo. Sus posturas son magistrocentristas, su estrategia metodológica es la clase magistral mientras que el estudiante acata y calla. La misión del alumno es la de escuchar, atender, repetir y obedecer y debido a ello defenderán la conveniencia y necesidad de los métodos receptivos en la escuela. De esta forma consideran la construcción del conocimiento como algo externo al estudiante y la enseñanza como la manera de garantizar su asimilación. A su vez el modelo autoestructurante privilegia la voluntad del estudiante, en donde él tiene todas las condiciones necesarias para jalonar su propio desarrollo y por ello deberá convertirse en el centro de todo proceso educativo. Convencidos de que el niño

¹⁴ Ibid.

tiene por sí mismo todo el potencial de su dinámica.¹⁵. En este enfoque hay ausencia de direccionalidad.

4.2.2 Iniciación Deportiva

El autor Sánchez Bañuelos, entiende el concepto de iniciación deportiva en un sentido amplio, esto es, “no considera a un individuo iniciado hasta que no es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación real de un juego o competición”¹⁶. Es un concepto de operatividad motriz y no de comprensión y memorización de una serie de datos a nivel verbal. Para el autor José Hernández Moreno la iniciación deportiva “es el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento.”¹⁷ Esta vez la definición está planteada desde el punto de vista educativo al hacer incidencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Blázquez, también defiende el concepto de iniciación deportiva desde el ámbito educativo aportando que es “el período en que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes”¹⁸. Desde el punto de vista educativo, por tanto, la iniciación deportiva supone un proceso de cara a la socialización del individuo, si bien dicho proceso, como señala Blázquez “se orienta más a unos aprendizajes genéricos que al logro de una práctica eficaz en relación al deporte de competición”¹⁹. Asimismo, Contreras²⁰ considera que “los valores y actitudes, no han de ser los propios de la competición los que deben ser

¹⁵ Not, 1992 citado por DE ZUBIRIA, Julián. Hacia una pedagogía dialogante. El modelo pedagógico del merani. Ed. Fundación Merani. 2006

¹⁶ SÁNCHEZ Bañuelos, Fernando. El deporte como medio formativo en el ámbito escolar .En BLÁZQUEZ Sánchez, D. (Dir.). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: Inde.1995

¹⁷ HERNÁNDEZ, J. Análisis de las estructuras del juego deportivo. Barcelona, Inde. 1994

¹⁸ BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D. La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona, Inde. 1995

¹⁹ ibíd.

²⁰ CONTRERAS, Jordan O.R. Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista. Barcelona, Inde. 1998

objetos de transmisión, sino aquellos otros que caracterizan al deporte en sus aspectos lúdicos y de entrenamiento del tiempo libre”²¹

²¹ BASCON, Prieto Miguel Ángel. Innovación y experiencias educativas. La Iniciación Deportiva. 2011.

5. MARCO LEGAL

La Constitución Política en su artículo. 52 modificado por el acto legislativo No. 02 de 2000 establece “El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación forman parte de la educación y constituyen gasto público social.

Por su parte la ley 181 de 1995 en su título I, capítulo I, artículo nº3 en el numeral 7 se pronuncia “Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación y, fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia”.

De allí que se constituya la creación de las Escuelas de Formación Deportiva como un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Colombianos, utilizando como medio el gusto y la inclinación por la práctica deportiva, con el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con alta calidad de vida y condiciones que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia.

También define en esta ley (181 de 1995) en “su título IV, capítulo I, artículo nº16 que; entre otras, las formas cómo se desarrolla el deporte son las siguientes:

Deporte formativo. “Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las escuelas de formación deportiva y semejantes”.

Por tanto la contribución de este trabajo de investigación está orientada a fortalecer los procesos formativos en el ámbito particular de la práctica deportiva del Bicicross desde mi formación como licenciado en las ciencias de la educación y desde mi compromiso como ciudadano y deportista, buscando promover esfuerzos y propiciar los espacios, medios y estrategias para impulsar la masificación del deporte y para el caso particular el Bicicross, procurando una propuesta didáctica que facilite su aprendizaje.

6. DISEÑO METODOLOGICO

6.1 METODO

Para darle una adecuada respuesta a la pregunta propuesta como problemática principal de la investigación, fue preciso determinar el proceso de recolección y análisis de datos a partir de un método cualitativo y cuantitativo.

6.2 ENFOQUE

6.2.1 Enfoque Sociocritico

Esta investigación será abordada desde el paradigma sociocritico entendiendo paradigma desde el planteamiento de KUHN, Thomas. (1975) *Como aquella concepción general del objeto de estudio de una ciencia, de los problemas que deben estudiarse, del método que debe emplearse en la investigación y de las formas de explicar, interpretar o comprender, según el caso, los resultados obtenidos por la investigación*²², comúnmente el paradigma designa una postura, una opción o un modo sistemático de investigar, responde a un fondo filosófico o manera de ver el mundo.

El Paradigma Sociocritico surge como respuesta a las tradiciones positivistas e interpretativas y pretende superar el reduccionismo de la primera y el conservadurismo de la segunda, admitiendo la posibilidad de una ciencia social que no sea ni puramente empírica ni solo interpretativa, así el paradigma socio crítico permite que la tarea del investigador se traslade desde el análisis de las

²² KUHN, Thomas. *La Estructura de las Revoluciones Científicas*, Santiago de Chile: Fondo de Cultura Económica. 1975

transformaciones hasta el ofrecimiento de respuestas a los problemas derivados de estos. Esta postura fue impulsada por la escuela de Frankfurt (Horkheimer, Adorno, Habermas.) la cual desarrolló un concepto de *teoría* que tenía como objetivo fundamental la emancipación del hombre. Esta postura tiene como finalidad la transformación de la estructura de las relaciones sociales y dar respuesta a determinados problemas generados por éstas. Desde la perspectiva crítica, los problemas parten de situaciones reales y tiene por objeto transformar esa realidad de cara al mejoramiento de los grupos o individuos implicados en ella, por tanto los problemas de Investigación arrancan de la acción.

Sus principios son:

- Conocer y comprender la realidad como praxis.
- Unir teoría y práctica (conocimiento, acción y valores).
- Orientar el conocimiento a emancipar y liberar al hombre.
- Implicar al docente a partir de la auto reflexión.

En la escuela BMX Bogotá se busca trascender de la observación a la acción, son las acciones y relaciones cotidianas las que servirán como insumos no solo para detectar una situación y describirla, se pretende que de estas se generen propuestas de transformación de realidades, a fin de mejorar la condición deportiva de los niños y niñas, promovidas no solo desde sus capacidades técnicas si no desde su condición como ser social y emocional.

A la luz del paradigma sociocritico el trabajo de investigación será abordado desde el enfoque cualitativo y cuantitativo.

6.2.2 Enfoque Cualitativo y Cuantitativo

La investigación aborda el enfoque cualitativo y cuantitativo. Desde el enfoque cualitativo se trata de identificar la naturaleza profunda de las realidades, su sistema de relaciones, su estructura dinámica, su estrategia intenta conocer los hechos, procesos, y personas en su totalidad, y no a través de la medición de algunos de sus elementos²³. Este método busca menos la generalización y se acerca más a la fenomenología y al interaccionismo simbólico.

En investigaciones cualitativas se debe hablar de entendimiento en profundidad en lugar de exactitud: se trata de obtener un entendimiento lo más profundo posible²⁴.

En la mayoría de los estudios cualitativos no se prueban hipótesis, éstas se generan durante el proceso y van refinándose conforme se recaban más datos no estandarizados. El investigador cualitativo percibe el escenario desde una perspectiva holística, sin reducirlo a variables, realiza su trabajo a través de análisis interpretativos, históricos, etnográficos, fenomenológicos y siguen un diseño de investigación flexible, utiliza técnicas para recolectar datos como la observación no estructurada, entrevistas abiertas, revisión de documentos, discusión en grupo, evaluación de experiencias personales, registro de historias de vida, interacción e introspección con grupos o comunidades. Evalúa el desarrollo natural de los sucesos, es decir, no hay manipulación ni estimulación con respecto a la realidad²⁵. La investigación se realiza en contextos situacionales, es decir, se particulariza el fenómeno en su ambiente determinado. Se constituye una reflexión en y desde la praxis.

²³ TAYLOR, S. J. y BODGAN R. Introducción a los métodos Cualitativos de Investigación. Buenos Aires: Paidós. 1986.

²⁴ PÉREZ Serrano, G. Investigación Cualitativa. Retos e interrogantes. II Técnicas y análisis de datos. Madrid: La Muralla. 1994.

²⁵ CORBETTA Piergiorgio - Metodología y Técnicas de Investigación Social. 2003

En la práctica educativa se debe superar la lógica racionalista, se nos provee de una nueva forma de comprender al ser humano más allá de la razón, incorporando el lenguaje, las emociones y la corporalidad como formas de significación de lo que el ser humano es.

Desde el paradigma sociocrítico en el contexto educativo el docente se convierte en agente de cambio socioeducativo siendo vista la educación como una construcción social dialéctica y reconociendo la subjetividad, se busca la construcción de nuevas realidades educativas e innovaciones.

Lo propio de la investigación educativa es el uso de una metodología que le permita describir cómo interpretan los individuos sus actos y las situaciones dentro de las cuales actúan o de acuerdo con la filosofía de Habermas, que por medio de la praxis comunicativa cotidiana decidan sus acciones que los conduzcan a mejorar esa práctica y a mejorar la situación en que se realiza, transformándola.

La relación social que se establece entre los protagonistas (profesores y alumnos) es cotidiana, cara a cara, con una fuerte carga afectiva, una interacción con actuaciones personales difícilmente predecibles, en un escenario cerrado y limitado, que es el aula, pero en estrecha relación con el contexto institucional y social. Por todo lo anterior, su estudio requiere de procedimientos o métodos que permitan conocer sus características, sus diferentes ángulos, las relaciones que se establecen, las contradicciones y conflictos, los cambios, con el fin de que el profesor la oriente hacia una condición lo más armónica posible, a la solución de los problemas, al logro de una buena calidad de los resultados del aprendizaje y al mejor desarrollo de los alumnos.

La teoría crítica de la educación²⁶, basada principalmente en el pensamiento de Habermas, señala que algunos pedagogos e investigadores argumentan que para empezar a entender la educación se debe evitar sobre todo, la transposición de los rasgos más superficiales de las ciencias naturales, admitiendo que éstas y las ciencias sociales trabajan bajo fines distintos y han de emplear métodos diferentes.

Entre tanto “la investigación social cuantitativa está directamente basada en el paradigma explicativo utiliza preferentemente información cuantitativa o cuantificable para describir o tratar de explicar los fenómenos que estudia, en las formas que es posible hacerlo en el nivel de estructuración lógica en el cual se encuentran las ciencias sociales actuales”.²⁷

En la Escuela BMX Bogotá se aplicará un enfoque mixto en tanto cada niño y niña representa un mundo propio, que comprende valores, emociones, sensaciones, capacidades cognitivas, cultura etc., tan particulares que debe ser vistas desde el lente de la subjetividad; a su vez el aspecto cuantitativo permite medir los resultados.

6.2.3 Método de Investigación

Inducción

La característica de este método es que utiliza el razonamiento para obtener conclusiones que parten de hechos particulares, aceptados como válidos para llegar a conclusiones cuya aplicación es de carácter general. El método se inicia

²⁶ CARR Wilfred – KEMMIS Stephen. Teoría crítica de la enseñanza la Investigación -acción en la formación del profesorado. Barcelona 1998.

²⁷ BRIONES. Guillermo. Metodología de la Investigación Cuantitativa en las Ciencias Sociales. ICFES 1996

con la observación individual de los hechos, se analiza la conducta y características del fenómeno, se hacen comparaciones, etc., y se llega a conclusiones para postularlas como leyes, principios o fundamentos.²⁸

6.2.4 Nivel de Investigación

Exploratorio-descriptivo

El nivel exploratorio se empleará en tanto que el objeto es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no ha sido abordado antes. El nivel descriptivo buscará especificar las propiedades, las características y los perfiles de las personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis.²⁹

6.2.5 Unidad de análisis

El trabajo de investigación tomará como unidad de análisis a los niños y niñas que realizan sus prácticas deportivas de la modalidad de Bicicross en la “Escuela Deportiva BMX Bogotá”.

6.2.6 Muestra

El trabajo se realizará con una muestra de 30 niños y niñas en el rango de 5 a 7 años.

²⁸ Profesores.fi-b.unam.mx/jlfl/Seminario./Metodología de la Investigación.pdf.

²⁹ SAMPIERI. Hernández Roberto. Metodología de la Investigación. 2010. pág. 85.

TABLA 1. Unidad de Análisis y Muestra

Niños y Niñas de La Escuela Deportiva BMX Bogotá en los rangos De 5 A 7 años de edad.



No.	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD
1	ALMANZA BAUTISTA FABIO ANDRES	5
2	ALMANZA BAUTISTA JUAN CAMILO	5
3	BARRETO PEREZ JUAN JOSE	6
4	BOTERO GOMEZ SAMIR ALFONSO	5
5	CAÑON HURTADO SANTIAGO EDUARDO	7
6	CAREBILLA ANDRES ANTONIO	6
7	CAREBILLA MANUEL AUGUSTO	6
8	CASTILLO ERIK DUBAN	5
9	CIFUENTES VELASQUEZ JERAU	5
10	CRUZ JUAN DAVID	6
11	CUADROS MARIANA	6
12	GARCIA ISABELA	5
13	GARCIA PRIETO JUAN SIMON	5
14	GUTIERREZ PIRA SHANI	5
15	HENAO VALENCIA MATEO	7
16	LOPEZ VELASQUEZ CRISTIAN NICOLAS	7
17	MEJIA GUINAND FERMIN	6
18	MESA FELIPE	6
19	MONTOYA FORERO JUAN DIEGO	6
20	MOSQUERA JUAN SEBASTIAN	7
21	PINILLA GALEANO SANTIAGO	6
22	PORRAS MATEO	5
23	VILLA MUÑOZ PABLO	5
24	DIAZ CRISTOBAL	7
25	FRANCO ESLAVA SIMON	5
26	MORENO TARAZONA ALEJANDRO	5
27	PEREZ MUÑOZ JACOBO	5
28	RODRIGUEZ ANGARITA DANIEL FELIPE	6
29	SILVA JEFFRETH SANTIAGO	7
30	VILLAMIZAR YARA JUAN CAMILO	7

Tabla 2. Datos discriminados por edad y género

EDADES	POR GENERO	TOTAL
5 AÑOS	niños 11	13
	niñas 2	
6 AÑOS	niños 9	10
	niñas 1	
7 AÑOS	niños 7	7
	niñas 0	

6.3 DEFINICIÓN DE TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Para la definición de las técnicas empleadas en la recolección de información se tuvo en cuenta la necesidad de contar con un diagnóstico inicial para cada uno de los niños y niñas de la muestra, para determinar el desenvolvimiento identificando las debilidades, carencias y potencialidades en tres componentes a saber: 1. Componente técnico; 2. Componente motriz; (aquí se empleó como criterio de evaluación la consecución o no (SI/NO) de cada uno de los ejercicios contenidos en las pruebas; y 3. Componente socio afectivo (aquí se empleó el juego y la entrevista individual para identificar percepciones y actitudes). Para lo anterior se aplicó como técnicas *la observación participante y la entrevista*.

6.3.1 Instrumentos

6.3.1.1 Evaluación Diagnóstica

Aplicado a:

30 Niños y niñas entre 5-7 años de la Escuela BMX Bogotá

Mediante observación participante se diligenció un formato por cada uno de los niños y niñas en el rango de 5 a 7 años, con el cual se evaluó la destreza y/o habilidad de cada uno al momento de ejecutar algunos ejercicios básicos de Bicicross de dominio motriz y técnico. Dicha evaluación se soportó en los siguientes criterios:

Por las características de los recorridos, el bicicrosista en su etapa de iniciación debe tener control de sus miembros inferiores y mantener la continuidad en la ejecución del pedaleo, a su vez la sincronización de diversos grupos musculares es indispensable para lograr control y equilibrio sobre la bicicleta.

Estos se consideran requerimientos físicos mínimos ideales a desarrollar en esta etapa de iniciación. Las siguientes son las habilidades evaluadas y el criterio de evaluación es la consecución³⁰ o no de los ejercicios propuestos:

HABILIDADES COORDINATIVAS Y CONDICIONALES	CONSECUCION	
	SI	NO
ORIENTACION	Regula la dirección de los movimientos	No regula la dirección de los movimientos
EQUILIBRIO	Mantiene control sobre la gravedad que ejerce su cuerpo en la bicicleta	No mantiene control sobre la gravedad que ejerce su cuerpo en la bicicleta
CONTROL MOTOR	Mantiene coordinación al pedalear	No mantiene coordinación al pedalear
VELOCIDAD	Mantiene y aumenta la frecuencia en el pedaleo	No mantiene ni aumenta la frecuencia en el pedaleo

³⁰ Entendida como acción y efecto de conseguir o alcanzar algo.

En la prueba del componente técnico se evaluó armonía y sincronización entre cuerpo-bicicleta a través de las acciones esenciales de: Posición correcta del cuerpo sobre la bicicleta, Coordinación al pedalear, Equilibrio al pedalear, Dirección al pedalear.

Finalmente en la prueba socio afectiva se buscó identificar el reconocimiento de algunos valores intrapersonales (superación de límites, perseverancia, aceptación de reglas, responsabilidad) e interpersonales (integración, trabajo en equipo, compañerismo) que pueden potenciarse y/o afianzarse desde el Biccross:

A continuación los instrumentos:

Instrumento No. 1: FICHA DIAGNÓSTICA DEL COMPONENTE MOTOR

Aspectos a indagar:

1. Capacidades físicas coordinativas

Realizar los siguientes ejercicios:

Ejercicios	Habilidades Coordinativas		
	Orientación	Equilibrio	Control Motor
Calistenia básica			N/A
Pedaleo trayecto recto			
Pedaleo trayecto en círculos amplios			

El entrenador identificará la habilidad coordinativa del niño(a) según la consecución o no del ejercicio planteado:

SI

NO

N/A. No aplica

Requisitos: Traer bicicleta y ropa deportiva

2. Capacidades físicas condicionales

Realizar los siguientes ejercicios:

Ejercicios	Habilidades Condicionales
	Velocidad
Pedaleo trayecto recto	
Pedaleo trayecto en círculos amplios	

El entrenador identificará la habilidad coordinativa del niño(a) según la consecución o no del ejercicio propuesto:

SI

NO

N/A. No aplica

Requisitos: Traer bicicleta y ropa deportiva

Instrumento No. 2: FICHA DIAGNÓSTICA DEL COMPONENTE TECNICO

Aspectos a indagar:

1. Identificación de capacidades técnicas

Realizar los siguientes ejercicios:

Ejercicios	Habilidades técnicas			
	Posición de bielas y pedales adecuadamente	Coordinación al pedalear	Equilibrio	Dirección
Pedaleo de pie en trayecto largo	N/A			
Pedaleo trayecto en círculos amplios	N/A			
Giro a la derecha y giro a la izquierda sin pedalear		N/A		

El entrenador identificará el nivel de habilidad coordinativa del niño(a) según la consecución o no del ejercicio plateado:

SI

NO

N/A: No aplica

Requisitos: Traer bicicleta y ropa deportiva

Instrumento No. 3: FICHA DIAGNOSTICA DEL COMPONENTE SOCIO – AFECTIVO

VALORES INDIVIDUALES EN EL BICICROSS

ESCUELA DEPORTIVA BMX BOGOTA

ENTREVISTA INDIVIDUAL

Aplicar a niños y niñas de 5- 7 años.

1. ¿Cuál es tu nombre?

2. ¿Cuántos años tienes?

3. ¿Por qué crees que estás aquí?

Se busca identificar si el niño reconoce los siguientes valores individuales:

Valores individuales	Pregunta orientadora Selecciona con X la opción con la que te identificas.
<ul style="list-style-type: none">• Superación de límites• Perseverancia	<p>¿Cuándo se te dificulta realizar una actividad que prefieres hacer?</p> <ol style="list-style-type: none">1. La dejas de lado y emprendes otra.2. La repites buscando la manera de terminarla.
<ul style="list-style-type: none">• Aceptación de reglas• Responsabilidad	<p>¿Cuándo vas a realizar una actividad nueva...?</p> <ol style="list-style-type: none">1. Te molesta que te digan cómo realizarla.2. sientes que es necesario que alguien te oriente?

Instrumento No. 4: FICHA DIAGNOSTICA DEL COMPONENTE SOCIO – AFECTIVO

VALORES SOCIALES EN EL BICICROSS

ESCUELA DEPORTIVA BMX BOGOTA

JUEGO GRUPAL

A continuación se realizará el siguiente juego para la identificación de valores sociales mediante la observación de las actitudes de los niños durante el desarrollo del juego:

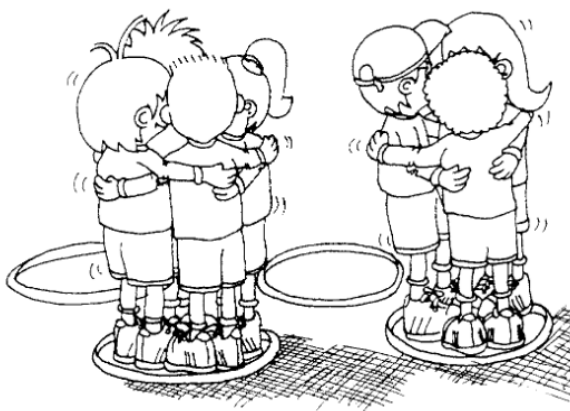
“JUEGOS DE LOS AROS”

Aspectos a identificar:

- Integración
- Trabajo en equipo
- Compañerismo

Descripción del juego:

Vamos corriendo a pierna suelta por un gran espacio y a una señal dada cada niño se mete dentro de un aro. Lo repetimos de nuevo después de haber quitado uno o dos aros. Todas habrán de entrar dentro de los aros. Podemos comentar las dificultades y lo repetimos sucesivamente quitando uno o dos aros más cada vez hasta que todo el grupo consigue meterse dentro de dos o tres aros.



6.4 RESULTADOS

La prueba diagnóstica fue aplicada a un total de 27 niños y 3 niñas en el rango de 5 a 7 años de edad de la Escuela Deportiva BMX Bogotá, en la etapa inicial de su proceso de formación.

Tabla 2. Datos discriminados por edad y género:

EDADES	POR GENERO	TOTAL
5 AÑOS	niños 11	13
	niñas 2	
6 AÑOS	niños 9	10
	niñas 1	
7 AÑOS	niños 7	7
	niñas 0	

Esta prueba contempló 3 categorías de análisis:

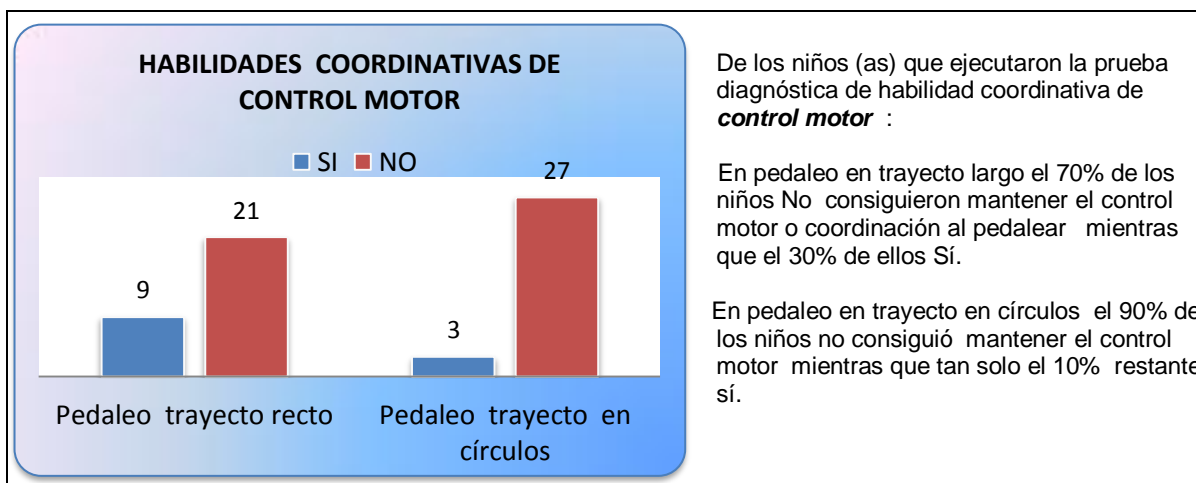
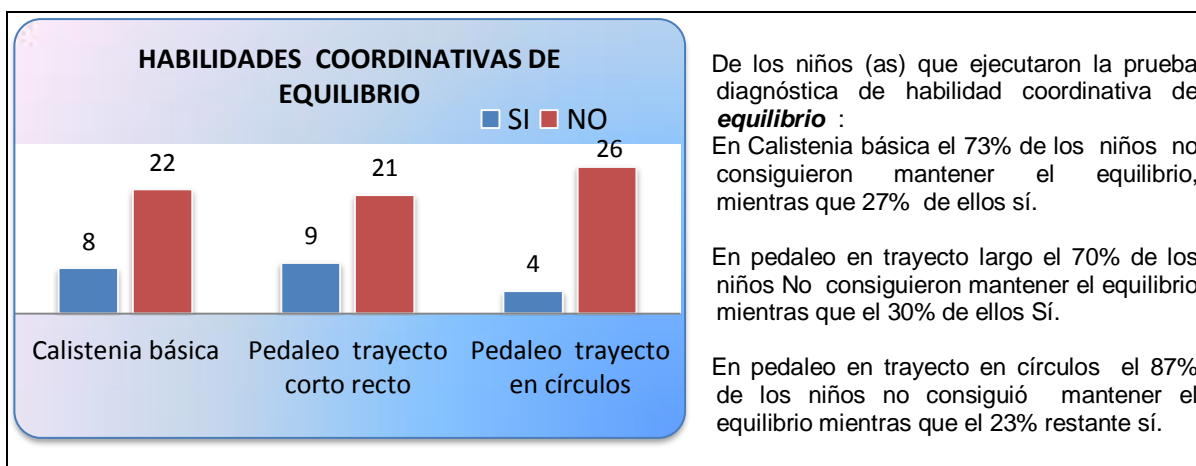
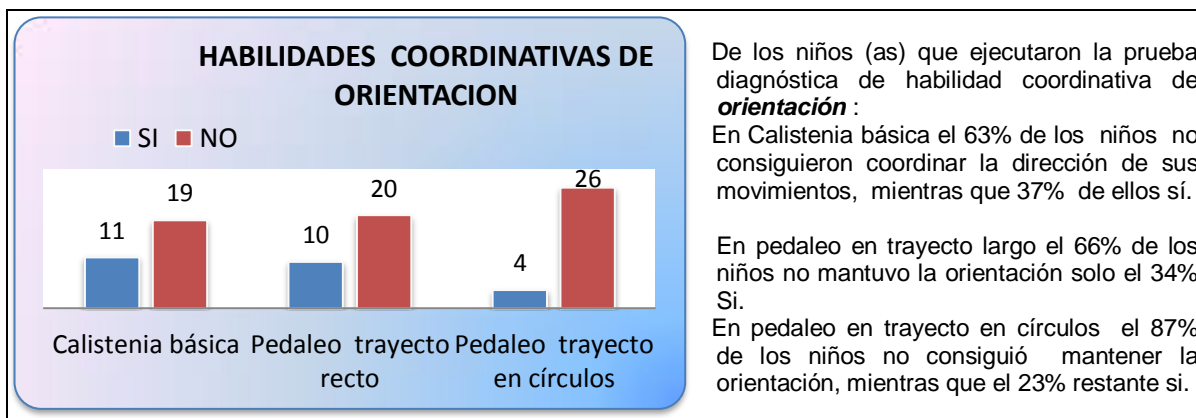
- Componente motor
- Componente técnico
- Componente socio afectivo

El propósito de este trabajo es elaborar una propuesta didáctica que permita afianzar en el niño esas tres categorías mediante la práctica del Bicicross.

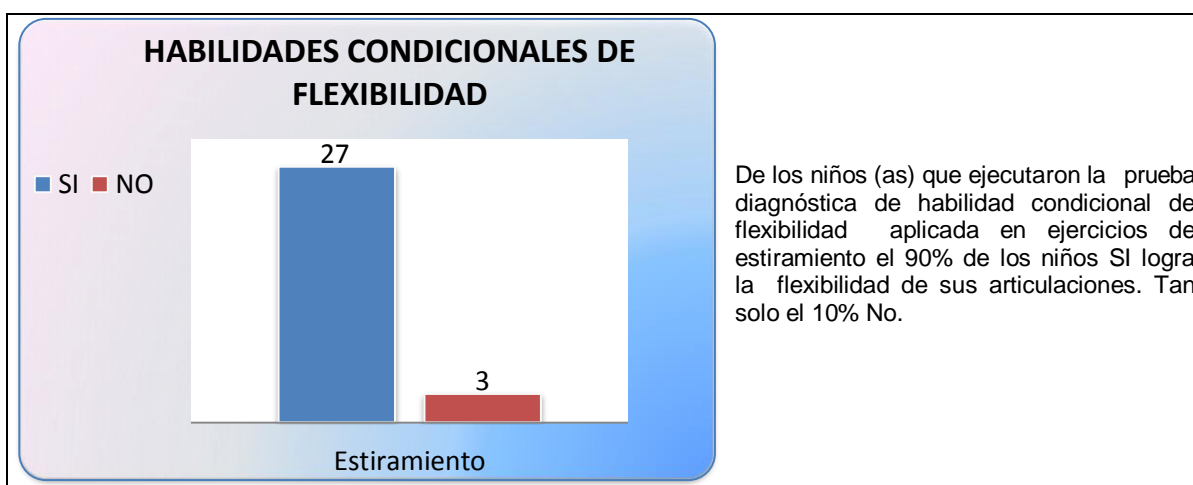
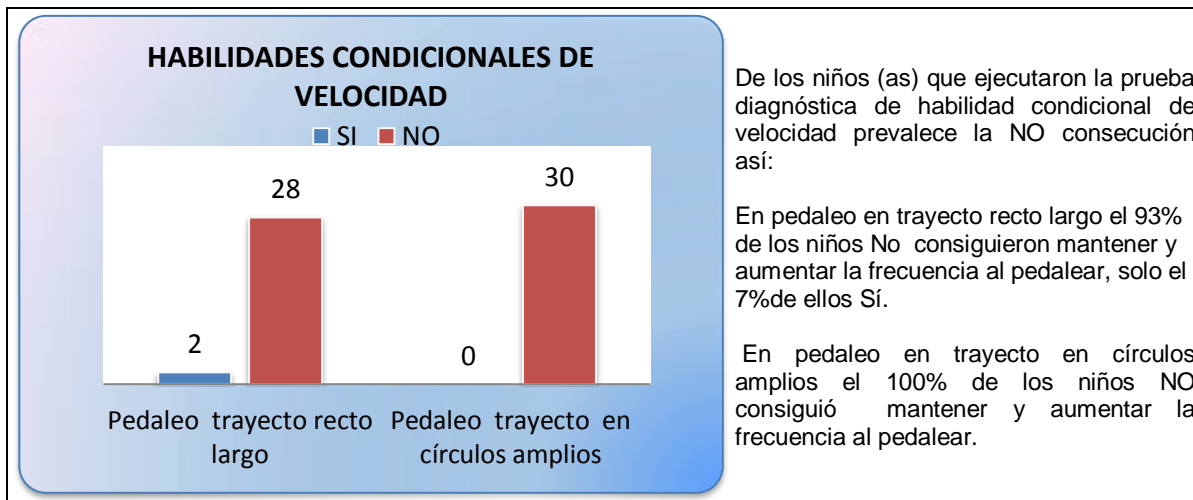
A continuación se describen los resultados (Se parte de la base que ninguno de los niños de la muestra ha practicado Bicicross anteriormente):

RESULTADOS COMPONENTE MOTOR

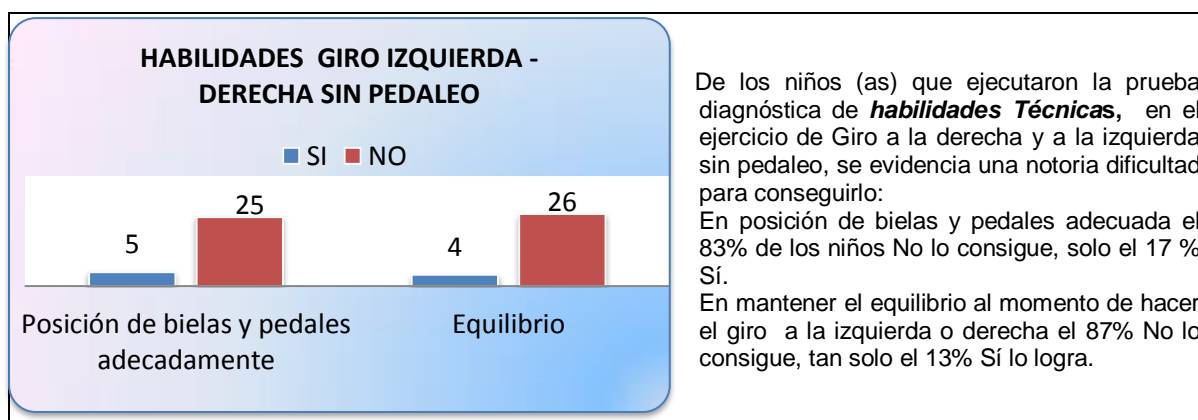
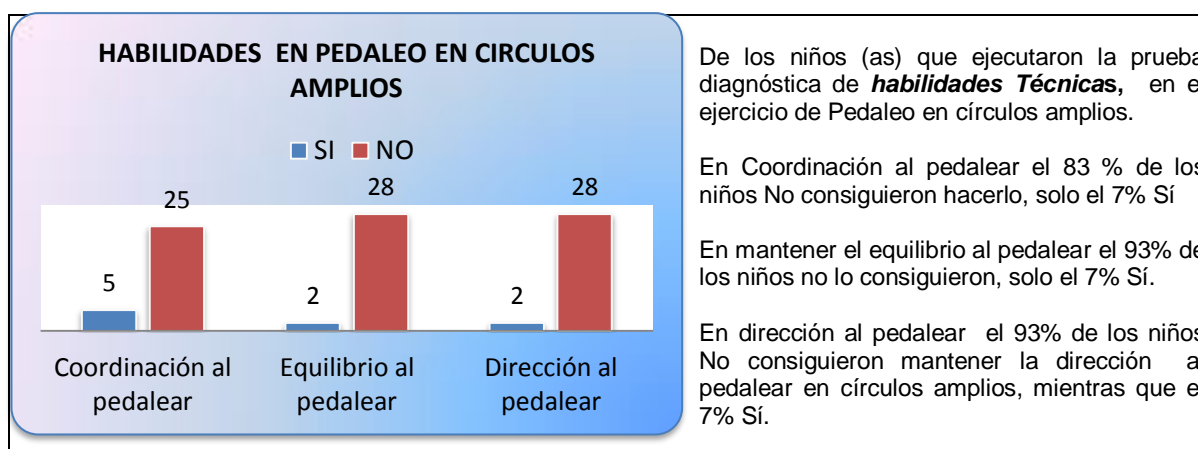
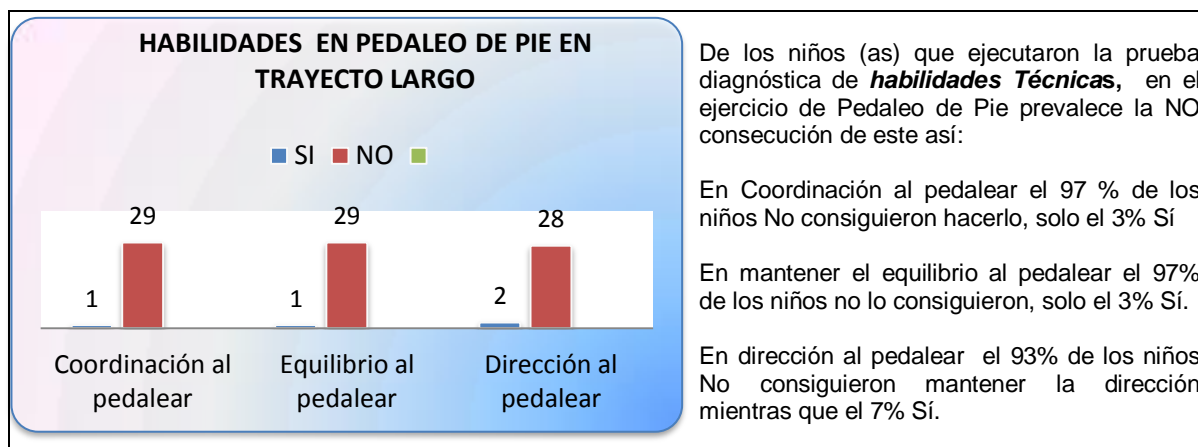
Determinación de las Capacidades Físicas Coordinativas:



Determinación de las Capacidades físicas condicionales:



Resultados componente Técnico:




RESULTADOS COMPONENTE SOCIO – AFECTIVO

Para este componente se utilizó como técnica de recolección de información una entrevista individual estructurada con preguntas cerradas para realizar un acercamiento sobre lo que los niños entrevistados relacionan respecto a los valores individuales enunciados en la ficha (Ver instrumento No. 3); así mismo se utilizó el juego grupal “Juego de los aros” para observar las actitudes de los niños e identificar si reconocen y aplican los valores sociales enunciados. (Ver instrumento No. 4).

A continuación los resultados:

Identificación de valores individuales

Valores individuales	Pregunta orientadora								
<ul style="list-style-type: none"> • Superación de límites • Perseverancia 	<p>¿Cuándo se te dificulta realizar una actividad que prefieres hacer?</p> <table border="1"> <caption>Data for Bar Chart: ¿Cuándo se te dificulta realizar una actividad que prefieres hacer?</caption> <thead> <tr> <th>Respuesta</th> <th>Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>La dejas y emprendes otra</td> <td>16%</td> </tr> <tr> <td>La repites buscando la manera de terminarla.</td> <td>76%</td> </tr> <tr> <td>No responde</td> <td>8%</td> </tr> </tbody> </table> <p>Frente a la pregunta ¿Cuándo se te dificulta realizar una actividad que prefieres hacer?: El 76 % de los niños optó por la respuesta no. 2: repite la actividad buscando la manera de terminarla. Esto nos indica una disposición de la mayoría a la superación de límites y perseverancia para alcanzar las metas trazadas. En tanto el 16% respondió que la deja de lado y emprende otra actividad. Mientras que el 8% restante no respondió a la pregunta.</p>	Respuesta	Porcentaje	La dejas y emprendes otra	16%	La repites buscando la manera de terminarla.	76%	No responde	8%
Respuesta	Porcentaje								
La dejas y emprendes otra	16%								
La repites buscando la manera de terminarla.	76%								
No responde	8%								

Valores individuales	Pregunta orientadora									
<ul style="list-style-type: none">• Aceptación de reglas• Responsabilidad	<div><p>Cuándo vas a realizar una actividad nueva.....</p><table><tr><th>Pregunta</th><th>SI</th><th>NO</th></tr><tr><td>te molesta que te digan cómo realizarla</td><td>3</td><td>27</td></tr><tr><td>sientes que es necesario que alguien te oriente</td><td>29</td><td>1</td></tr></table></div>	Pregunta	SI	NO	te molesta que te digan cómo realizarla	3	27	sientes que es necesario que alguien te oriente	29	1
Pregunta	SI	NO								
te molesta que te digan cómo realizarla	3	27								
sientes que es necesario que alguien te oriente	29	1								
<p>Frente a la pregunta ¿Cuándo vas a realizar una actividad nueva? Se dieron 2 opciones de respuestas:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Te molesta que te digan cómo realizarla y2. Sientes que es necesario que alguien te oriente. <p>En la opción No. 1, De los 30 niños y niñas entrevistados 27 respondieron que no les molesta que les digan cómo realizar una actividad nueva, solo 3 de ellos respondieron que no les gusta que les digan cómo hacer las cosas. En la opción No. 2, de los 30 niños 29 de ellos respondieron que sienten la necesidad de que alguien les oriente al realizar una actividad, solo uno de ellos respondió que no le gusta que le orienten.</p> <p>Esto indica una disposición generalizada para la orientación de tareas.</p>										

6.4.1 Análisis

Con base en la evaluación diagnóstica realizada a 30 niños en el rango de 5 a 7 años de edad en etapa de iniciación deportiva en la Escuela Deportiva BMX Bogotá se pudo identificar que en general en relación al desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas (orientación, equilibrio, control motor, velocidad) el desenvolvimiento de los niños en la bicicleta es incipiente en tanto se identificó en primer lugar que: aquellos niños (as) que se encontraban en el rango de 5 años (13 en total) fueron inscritos en la Escuela Deportiva BMX Bogotá para comenzar a dominar la bicicleta; culturalmente esta primera etapa de aprendizaje se había venido realizando en el contexto familiar, al parecer los padres hoy en día están buscando alternativas externas que les permitan abordar dicha tarea, por tanto las destrezas y/o habilidades en relación con este tipo de capacidades se encuentran en fase de descubrimiento.

En segundo lugar en el grupo de niños de 6 a 7 años se evidenció una familiaridad con la bicicleta, aunque con niveles de destreza mínimos al no alcanzar la consecución satisfactoria de los ejercicios prácticos de la prueba. Aquí influyeron factores como que la realización de esta actividad física en bicicleta es esporádica por parte de los niños, así como el tipo de bicicleta que traían, ya que el tamaño y peso de estas por lo general no mantenía proporción con el niño, esto dificultaba indudablemente la realización de los ejercicios.

En cuanto a las habilidades técnicas a desarrollar en la etapa de iniciación se evidenció que las destrezas para montar la bicicleta realizando pedaleo de pie (postura básica del Bicicross), pedaleo en círculos amplios y giros a la izquierda y derecha son casi nulas por lo tanto será un trabajo enriquecedor para los niños(as) apropiarse de estas habilidades durante el proceso. En cuanto a dimensión socio afectiva en general la primera manifestación que se aprecia es la timidez. Algunos no se separaban de sus papás y estos a su vez hacían

evidente su sentido de sobreprotección al acudir a ellos cada vez que ellos no conseguían el ejercicio. Sin embargo a medida que se fueron desarrollando las pruebas se evidenció una gran disposición de los niños para realizarlas sin sus padres, atendiendo las indicaciones. En cuanto a la entrevista los niños manifestaban su gusto y admiración por este deporte y por los nuevos “ídolos” como son aquellos deportistas que participaron por Colombia en los juegos olímpicos de Londres 2012, quienes han inspirado a muchos niños que llegan a este espacio deportivo. Frente a la percepción de valores es generalizada la actitud receptiva de los niños para inculcar y afianzar tanto valores individuales como sociales. En la actividad del “juego de aros” el grupo de niños mostró entusiasmo por la actividad involucrándose fácilmente en este espacio social.

Una vez realizado el diagnóstico se obtiene una línea base de los 30 niños (as) que permitirá evaluar más adelante la evolución del niño(a) en la práctica del Bicicross en etapa de iniciación deportiva aplicando la propuesta didáctica para su enseñanza descrita a continuación:

7. PROPUESTA DIDACTICA PARA LA ENSEÑANZA DEL BICICROSS A NIÑOS DE 5 A 7 AÑOS EN LA ESCUELA DEPORTIVA BMX BOGOTA.

7.1 INTRODUCCIÓN

Esta propuesta se presenta buscando superar los procesos tradicionales de enseñanza del Bicicross a niños y niñas en etapa de iniciación deportiva, los cuales se han centrado en la enseñanza y aprendizaje técnico y gestual, por lo cual se pretende abordar un proceso más integral mediante esta práctica deportiva, que involucre aspectos más humanos, con procesos más reflexivos que contribuyan a generar en los niños el fortalecimiento de valores y prácticas para ser mejores seres humanos dentro y fuera del espacio deportivo.

A continuación se presenta la concreción de la propuesta didáctica para la enseñanza del Bicicross a niños de 5 a 7 años en la Escuela Deportiva BMX Bogotá; propuesta que contempla las estrategias y establece los procesos, medios y herramientas adecuados para potenciar una formación integral de los niños y niñas en su etapa de iniciación deportiva en la modalidad de Bicicross.

7.2 OBJETIVO

Trascender del aprendizaje técnico hacia la promoción del desarrollo integral del niño, trabajando su dimensión humana cognitiva, socio afectiva y práxica desde la práctica del Bicicross en la Escuela Deportiva BMX Bogotá.

7.3 ORIENTACIÓN FORMATIVA

La Escuela Deportiva BMX Bogotá reconoce las diferentes dimensiones humanas, el carácter contextual, cultural, histórico, social de cada niño; por lo tanto, ubica como su principal tarea propender por el desarrollo de aspectos cognitivos, socio

afectivos y prácticos, al tiempo que postula que ello sólo es posible reconociendo el papel activo del niño así como la del mediador o entrenador.

Orientaciones Complementarias

- Compromiso para solución de problemas.
- La práctica se modifica teórica y prácticamente.
- Relacionamiento con la formación en valores y actitudes positivas vinculadas a la práctica deportiva del Bicicross.
- Contribuir como medio educativo para la formación integral.
- Prima la cooperación por encima de la competición.
- El entrenador actuará como mediador.

7.4 ESTRUCTURA DE LA PROPUESTA

DESCRIPTORES			
PROPOSITOS FORMATIVOS	Contribuir al Desarrollo Cognitivo (pensar) de los niños y niñas de 5 a 7 años en etapa de iniciación deportiva de la Escuela Deportiva BMX Bogotá mediante la práctica del Bicicross.		
	Contribuir al Desarrollo Socioafectivo (ser) de los niños y niñas de 5 a 7 años en etapa de iniciación deportiva de la Escuela Deportiva BMX Bogotá mediante la práctica del Bicicross.		
	Contribuir al Desarrollo Práxico (hacer) de los niños y niñas de 5 a 7 años en etapa de iniciación deportiva de la Escuela Deportiva BMX Bogotá mediante la práctica del Bicicross.		
CONTENIDOS			
COGNITIVOS	COMPONENTE	OBJETIVO	LINEAS DE TRABAJO
	MOTOR	Tiene como finalidad aportar al desarrollo de las habilidades motrices de los niños y niñas, apuntando a la optimización de su estructura cognitiva y coordinativa.	<ul style="list-style-type: none">Práctica regular inespecíficaFormación Genérica PolivalenteFormación Corporal PolarizadaPreparación Multilateral Orientada
	TECNICO	Se tiene por objeto desarrollar habilidades y destrezas técnicas propias del Bicicross (técnicas gestuales).	<ul style="list-style-type: none">Postura corporal en la bicicletaDesplazamiento y direcciónAdaptación a terreno irregular
PROCEDIMENTAL	TRABAJO POR NIVELES	Incremento de la complejidad en el componente técnico y motor.	Nivel 1. Aprendizaje
			Nivel 2. Mejora
			Nivel 3. Afianzamiento
VALORATIVO	SOCIO AFECTIVO	Se busca que la práctica del Bicicross en la Escuela BMX Bogotá se constituya en un elemento formador, integrador y emancipador, que promueva en los niños y niñas de 5 a 7 años un sistema de valores formadores	<ul style="list-style-type: none">Valores intrapersonal a potenciar desde la práctica del Bicicross.Valores interpersonales a potenciar desde la práctica del Bicicross

METODOLOGIA DIDACTICA	Principios didácticos: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Planificación flexible. ✓ Adaptación contextual. ✓ Clima de confianza. ✓ Participación activa. ✓ Conciencia de autoaprendizaje. ✓ Procesos reflexivos. ✓ Uso del juego como recurso pedagógico.
EVALUACION	Se partirá de un diagnóstico inicial a fin de identificar debilidades y potencialidades de los niños antes de iniciar el proceso, a su vez se realizará una evaluación durante el proceso de las dimensiones trabajadas (dimensión cognitiva, socioafectiva y práxica) a fin de obtener la información del alumno, cuyos insumos permitan retroalimentar y ajustar objetivos, revisar los métodos y recursos con el objetivo de mejorar el proceso mismo. La evaluación será diagnóstica y formativa ³¹

³¹ Se puede decir, que la evaluación formativa pone el acento en la regulación de las actitudes pedagógicas y, por lo tanto, se interesa fundamentalmente más en los procedimientos de las tareas que en los resultados. En resumen la evaluación formativa persigue los siguientes objetivos: la regulación pedagógica, la gestión de los errores y la consolidación de los éxitos.

7.4.1 Descriptores de Contenidos

7.4.1.1 COGNITIVO: *Componente Motor*³²:

En el componente motor se trabajará en cuatro (4) líneas:

1) **Práctica regular inespecífica**³³

Tiene como finalidad formar íntegramente la habilidad motriz del niño (a). Aun no se sabe si el niño o niña va a ser deportista. Se apunta a la *optimización de la estructura cognitiva y coordinativa*.

2) **Formación Genérica Polivalente**³⁴

Se basa en la realización de ejercicios de acción indiferenciada. En este punto los niños y niñas seguirán el trabajo de motricidad básica buscando optimizar el conocimiento y la realización del propio cuerpo, con atención en:

- El mantenimiento de la movilidad articular.
- El desarrollo de las capacidades coordinativas básicas.
- Introducción de ejercicios calisténicos.
- Mantener un volumen bajo de entrenamiento.
- Buscar la familiarización con las conductas de auto-observación.
- Trabajar de forma polivalente para evitar la especialización prematura.

³² SEIRUL- Lo Vargas, Francisco. Motricidad Básica y su aplicación a la iniciación deportiva. Documento INEPC e Barcelona. Educación Motriz. 2004-2005

³³ ibíd.

³⁴ Ibíd.

3) Formación Corporal Polarizada³⁵

Hace referencia al énfasis en el refuerzo para optimizar el conocimiento y el nivel de realización del propio cuerpo con atención en:

- Formación muscular polarizada hacia las incipientes deficiencias que se van descubriendo.
- Desarrollo de las capacidades coordinativas en las que el niño se muestra más competente. En especial los aspectos de reequilibrio y control motor.
- Familiarización con las conductas de auto-control.

Gracias a los ejercicios de formación polarizada, vamos descubriendo el talento y las deficiencias que tiene el niño al enfrentarse a las situaciones de práctica. Él también participa de estos descubrimientos y mediante su propio auto-control debe proponerse aumentar su eficiencia en la ejecución de cada práctica. No se trata de una prematura especialización, sino polarizar la práctica en elementos necesarios para la optimización del niño.

4) Preparación Multilateral Orientada³⁶

De manera progresiva se empezará a realizar la práctica orientada hacia los gestos técnicos básicos del Bicicross.

- Formación corporal personalizada: Se realiza respetando la maduración personal, apunta a formar la estructura condicional del deportista infantil.

³⁵ SEIRUL- Lo Vargas, Francisco. Motricidad Básica y su aplicación a la iniciación deportiva. Documento INEPC e Barcelona. Educación Motriz. 2004-2005

³⁶ ibíd.

Para mantener la funcionalidad multilateral, se debe centrar la optimización de su estructura condicional en las Capacidades Básicas más débiles para evitar predominios que, en esta fase de adquisiciones técnico-tácticas, son determinantes en el proceso de autoconfiguración.

- Adquisición orientada de la técnica y la táctica: El concepto orientada se debe a la observación del proceso desde la perspectiva del niño (a), pues la técnica y la táctica se transformarán en su técnica y su táctica, por lo que las propuestas que hagamos deberán estar orientadas por el nivel de resolución que adquiera este determinado deportista. Por ello tenemos que proponer tareas ajustadas a las posibilidades personales y esto, en una práctica de grupo, es factible si proponemos situaciones muy variadas en un contexto de comprensión de la misma y sin un gran número de repeticiones. Si queremos mantener en todo lo posible su "potencia prospectiva" la disponibilidad técnica debe regir todas las realizaciones y el entrenador debe estimularla con su información y variabilidad de propuestas. Tanto el entrenador como el niño (a) deportista deben centrarse en *la valoración de la ejecución y no en el resultado de la acción*. La gran motivación del deportista debe ser haberlo hecho bien y después lo asociará con las consecuencias, con el resultado de su actuación.

7.4.1.2 COGNITIVO: Componente Técnico

El trabajo debe estar orientado a desarrollar aspectos relacionados con:

- Postura corporal en la bicicleta
- Desplazamiento y dirección
- Adaptación a terreno irregular

El trabajo de técnica en bicicleta a desarrollar con niños y niñas en la edad de 5 a 7 años en su etapa de iniciación debe estar orientado a:

- Afianzar los conceptos básicos de la fase tosca del manejo de la bicicleta.
- Desarrollar el esquema corporal Vs la bicicleta.
- Conocer los elementos y los conceptos básicos del Bicicross por medio de la práctica.
- Acercamiento a las técnicas básicas de pedaleo de pie, posición del cuerpo sobre la bicicleta, conceptos básicos de dirección y lateralidad, posición de los pies sobre los pedales, como usar el freno y movimientos adecuados para el desarrollo de la velocidad.
- Conocer los elementos que conforman una bicicleta de Bicicross.
- Conocer una pista de Bicicross y los nombres de los obstáculos que la conforman.
- Trabajos de coordinación fina en la bicicleta y acondicionamiento físico.

7.4.1.3 VALORATIVO: Componente Socio – Afectivo

Se busca que la práctica del Bicicross en la Escuela Deportiva BMX Bogotá se constituya en un elemento formador, integrador y emancipador, promoviendo el desarrollo de la estructura socio – afectiva a partir del trabajo sobre un sistema de valores sociales e individuales desde el ejercicio pedagógico y deportivo en corresponsabilidad con padres y demás actores involucrados en la orientación educativa y formativa de los niños y niñas. La participación de todos los actores implicados favorecerá el éxito de la formación integral del niño (a) deportista. Los valores a trabajar desde la práctica del Bicicross son los siguientes:

Valores individuales

- Superación de límites
- Aceptación de reglas

Valores sociales

El niño (a) en esta edad ya empieza a desarrollar la conciencia social, lo que le permite involucrarse en un grupo. La acción del entrenador, además de ser educativa actuará a la vez sobre:

1. En el niño (a): Sobre problemas con relación a la madurez del niño, de manera que le permita progresar.
2. El medio: modificarlo para enriquecerlo y favorecer la adaptación del alumno a situaciones variadas.
3. Las reglas: la modificación de una regla puede llevar a una toma de conciencia más directa sobre el espacio social, permitiendo al niño situarse mejor en el grupo.
4. El entorno social: teniendo en presente la estabilidad o movilidad de los diferentes roles que pueden intervenir en la práctica.

A continuación se enunciarán algunos valores sociales:

- Integración
- Trabajo en equipo
- Compañerismo

7.5 CONTENIDO PROCEDIMENTAL

El trabajo en el componente motor y técnico se desarrollará por niveles con incremento de la complejidad en cada uno de ellos, a continuación su descripción:

NIVEL 1	APRENDIZAJE	Introducción a las técnicas básicas del Bicicross
NIVEL 2	AFIANZAMIENTO	Acomodación a las técnicas básicas del Bicicross
NIVEL 3	MEJORA	Aproximación a los gestos técnicos característicos del Bicicross

7.6 METODOLOGÍA DIDÁCTICA

Principios didácticos:

- Planificación flexible que deje cierto margen para la improvisación y la solución de problemas in situ.
- Adaptación contextual al espacio, tiempo y distribución, horario, número de alumnos.
- Clima distendido y gratificante como requisito para la confianza y el bienestar que puede ser imprescindible para la expresión de ideas y la comunicación, el ambiente cooperativo, la ausencia de temor y de amenaza.
- Participación activa: Se entiende que el aprendizaje debe ser reflexivo.
- Conciencia de autoaprendizaje: Generar la sensación de que nos hemos enriquecido y de que algo ha cambiado en nuestro interior: conocimientos, actitudes, inquietudes, vinculaciones con la vida.

El desarrollo de los contenidos se realizará con ejercicios prácticos dentro y fuera de la pista. Se articulará el juego como recurso pedagógico ya que este se constituye en una forma organizada de realizar la actividad motriz, tanto reglada como espontánea. A continuación se propone los siguientes tipos de juegos.

- **Juegos de iniciación a habilidades en situaciones de juego.** Entrarían los juegos adaptados para iniciación en habilidades deportivas. Es una forma de didáctica de la iniciación deportiva donde el deporte se transforma, mediante adaptaciones de su reglamento, en juegos más sencillos que progresivamente se van acercando más a la situación habitual de juego. Las actividades de enseñanza tenderán a ampliar los conocimientos del deportista en función de sus aptitudes e intereses.
- **Juegos de cooperación.** La función de estos juegos es el aprendizaje de estrategias de cooperación que son la base de la mayoría de los trabajos de equipo.
- **Juegos de destreza y de adaptación.** La función principal es la de adquirir, perfeccionar o aplicar determinadas destrezas o habilidades en situaciones de juego.

Cómo recurso pedagógico el juego permitirá:

- ✓ Potenciar lo lúdico.
- ✓ Despertar la imaginación.
- ✓ Centrarse en el progreso y dominio de las habilidades.
- ✓ Perder preocupación por la estricta corrección técnica.
- ✓ Desarrollar afición por el deporte.

7.7 UNIDADES TEMATICAS

Las unidades temáticas están definidas por los objetivos específicos a alcanzar en cada uno de los niveles de trabajo (aprendizaje, afianzamiento y mejoramiento) como se describe a continuación:

UNIDADES TEMATICAS PROCESO DE FORMACION EN LA MODALIDAD DE BICICROSS ETAPA INICIACION EN NIÑOS DE 5 A 7 AÑOS		
ETAPA	NIVEL 1	INTRODUCCION A LAS TECNICAS BASICAS DEL BICICROSS
INICIACION	APRENDIZAJE	Objetivos específicos
		* Identificar los elementos que conforman una bicicleta de Bicicross.
		* Identificar el esquema corporal Vs la bicicleta.
		* Trabajar las diferentes posiciones del cuerpo sobre la bicicleta.
		* Trabajar posición de los pies sobre los pedales.
		* Trabajar ejercicios de dirección y lateralidad.
		* Iniciar pedaleo de pie.
		* Inducción de uso adecuado del freno.
		* Identificar elementos que conforman la pista de Bicicross (identificación de partidador, obstáculos y saltos, peraltes y circuito).
		* Realizar circuitos cortos en la pista.

UNIDADES TEMATICAS PROCESO DE FORMACION EN LA MODALIDAD DE BICICROSS ETAPA INICIACION EN NIÑOS DE 5 A 7 AÑOS		
ETAPA	NIVEL	ACOMODACION A LAS TECNICAS BASICAS DEL BICICROSS
INICIACION	NIVEL 2 AFIANZAMIENTO	Objetivos específicos
		• Acomodar bielas y pedales adecuadamente para girar a la izquierda y derecha.
		• Acomodar bielas y pedales en el momento de superar los obstáculos.
		• Ejecutar adecuadamente las impulsiones al superar los obstáculos.
		• Dominar el equilibrio en el partidador.
		• Realizar virajes de manera adecuada durante el pedaleo.
	NIVEL 3 MEJORAMIENTO	APROXIMACIÓN A LOS GESTOS TECNICOS CARACTERISTICOS DEL BICICROSS
		• Dominar el gesto técnico de la salida del partidador.
		• Reemplazar pedaleo por impulsiones dentro de la pista.
		• Despegar las dos ruedas de la superficie en mesetas dentro de la pista y medir distancia.
		• Desarrollar velocidad dentro de la pista en grupos y con recorridos largos.
		• Superar obstáculos en una sola rueda.
		• Participación en carreras de iniciación "Festivales de Bicicross"

7.7.1 Actividades Didácticas

ACTIVIDADES DIDACTICAS POR NIVEL

ACTIVIDADES NIVEL 1			
Aspecto a trabajar	Objetivo de la clase	Actividades	DESCRIPCIÓN
MOTRIZ	Estimular habilidades motrices (coordinativas)	Ejercicio de Coordinación con aros	1. Materiales (Seis aros): 1. Saltos alternados de derecha e izquierda, se busca generar más concentración en la coordinación que en salto.
			2. Saltar cada uno de los aros con las piernas juntas.
			3. Saltar según posición de los aros: cuando hay dos aros juntos se cae con las piernas abiertas y cuando hay solo uno se cae con las piernas juntas.
			4. Saltar alternado caer en pie izquierdo, luego en pie derecho y luego en ambos pies separados.
			5. Saltar en un solo pie de derecha a izquierda.
	Estimular actividades motrices (condicionales)	Calistenia y resistencia	1. Brazos: Deje los brazos estirados a los lados del cuerpo y levante las manos hacia los hombros con los codos flexionados, hasta que los bíceps muestren signos de fatiga.
			2. Piernas: elevación lateral de pierna: Tumbado sobre el costado, levante la pierna (estirada) tan alto como pueda y aguante 15 segundos. Repita con la otra pierna. Realice de 15 a 20 repeticiones con cada pierna o hasta que note cansancio. Alternar.

	Estimular el conocimiento del cuerpo	Manejo de la respiración	Énfasis Diafragmático-abdominal: se realiza fundamentalmente con movimientos del diafragma y músculos abdominales, y se realiza respirando lentamente por la nariz. Segundo énfasis respiración Torácica: se ensancha sobre todo la caja torácica. La respiración bucal favorece este ejercicio mejorando el riego sanguíneo.
SOCIO AFECTIVO	Promover valores individuales y sociales	Se trabajará el valor del trabajo en equipo	Carreras de relevos - Organización: Se formarán dos equipos con igual cantidad de participantes, cada uno está ubicado una distancia de 3mts, los primeros corredores salen llevando un aro, los primeros jugadores cuando se encuentren con los segundos le pasan el aro al otro y así sucesivamente hasta llegar a la meta. Regla: Ganará el equipo que más rápido llegue a la meta.
		Se trabajará la aceptación de reglas	Para lada dinámica se establecerán unos tiempos para cumplir el reto.
		Se trabajará sobre la reflexión	Al final se de las actividades realizadas en cada clase se realizarán dos preguntas ¿Que aprendiste hoy? ¿Qué requiero fortalecer?
TECNICO	Desarrollar nociones técnicas básicas.	Reconocimiento y posición en la bicicleta	1. Ejercicios básicos de dirección y lateralidad.
			2. Trabajo de posición de los pies sobre los pedales.
			3. Ejercicio para usar el freno y trabajo de movimientos adecuados para el desarrollo de la velocidad.
			5. Describir los elementos que conforman una bicicleta de Bicicross.
ACTIVIDADES NIVEL 1			
Aspecto a trabajar	Objetivo de la clase	Actividades	DESCRIPCIÓN
MOTRIZ	Estimular habilidades motrices (coordinativas)	Ejercicios de equilibrio y control motor	La habilidad del equilibrio requiere el control de varios músculos para llevar a cabo actividades sin caerse, incluyen la coordinación ojo-mano, coordinación bilateral y movimientos suaves y controlados del cuerpo.
			1. Levantar una rodilla hasta que toque el pecho. Mantenerla ahí el mayor tiempo posible. Cambio de pierna.
			2. Andar colocando un pie inmediatamente delante del otro, seguir el ejercicio en línea recta siguiendo la cuerda. Ejercicio punta talón.

			<p>3. Colocados a gatas sobre una colchoneta levantar una pierna a la vez que se levanta el brazo contrario. Cambio de pierna.</p> <p>4. Párese derecho con los brazos cruzados sobre el pecho. Levante una pierna, doble la rodilla en 45 grados y cierre los ojos. Se cronometrará el tiempo. Repita con la otra pierna.</p> <p>5. En parejas se ubicaran en el centro de un aro ubicado en el suelo, cogidos de las manos levantarán un pie cada uno e intentarán que su compañero pierda el equilibrio.</p>
SOCIO AFECTIVO	Interiorizar palabras que demuestran respeto	" Usando las palabras mágicas" "por favor" y "gracias"	Se hace una reflexión sobre la importancia de pedir respetuosamente un favor y dar gracias. La actividad consiste en dar algunas instrucciones a los niños individualmente de tal manera que requieran pedir el favor o dar las gracias a sus compañeritos o a sus instructores cada uno tendrá una tira de caritas felices, que serán otorgadas a quien utilice dichas palabras durante el día. La idea es no quedarse sin carita feliz.
	Fortalecer las relaciones humanas y reconocimiento del otro	" Un saludo en la mañana" Fortalece las relaciones humanas y reconozco la existencia del otro	Se reflexionara sobre la importancia de brindar un saludo cuando se llega a un sitio. Al saludar por el nombre a tu compañero lograras que este se sienta importante y reconocido, ello fortalecerá su autoestima.
TECNICO	Desarrollar nociones técnicas básicas.	Reconocimiento y posición en la bicicleta	1. Posición del cuerpo sobre la bicicleta
			2. Reconocer una pista de Bicicross y su esquema
			3. Trabajos de coordinación fina en la bicicleta y acondicionamiento físico.

ACTIVIDADES NIVEL 2			
Aspecto a trabajar	Objetivo de la clase	Actividades	DESCRIPCIÓN
MOTRIZ	Estimular ejercicios de multilateralidad	Dominio de la mayor cantidad de movimientos y conductas motrices	Realización de juegos para saltar, correr , lanzar, realizar cambios de dirección, giro, ritmos y velocidad.
SOCIO AFECTIVO	El elogio como herramienta para educar en valores	Aumento de la autoestima y confianza en sí mismo.	Elogiar la conducta apropiada para que dicha conducta se repita.
TECNICO	Desarrollar técnicas básicas.	Estimulación de velocidad y reacción	Carreara de relevos en bicicleta por las diferentes rectas de la pista.
	Simular competencia	Festivales inter escuelas	Esta actividad consiste en realizar un evento de simulación de una competencia real en la cual los niños y niñas podrán aplicar lo aprendido e interiorizar que lo importante no es ganar o poder si no participar.

ACTIVIDADES NIVEL 2			
Aspecto a trabajar	Objetivo de la clase	Actividades	DESCRIPCIÓN
FISIOLÓGICO - MOTRIZ	Estimular ejercicios de multilateralidad	Desarrollo de otras habilidades generales de la práctica deportiva	Realización de juegos para el logro de condiciones en cuanto a la fuerza, la flexibilidad y la resistencia, permitiendo desde lo lúdico que el estudiante alcance un desarrollo en cuanto a estas capacidades acorde con su edad y con los propósitos específicos de la formación en BMX.
SOCIO AFECTIVO	Construir Autonomía desde la formación de un sentido ético y moral	Fomento del autogobierno y la toma de decisiones desde la construcción de una conciencia individual en un sistema de valores propios de las prácticas deportivas	Realización de un juego de roles donde los niños tomen decisiones frente a una situación problemática señalando las causas de su elección y las posibles consecuencias. Para esto se utilizarán variados ejemplos presentados durante prácticas del BMX y de otros deportes.

TÉCNICO	Desarrollar nociones técnicas básicas.	Estimulación de la velocidad de reacción y la toma de decisiones desde la observación de sus fortalezas y debilidades	Carrera de relevos en bicicleta por las diferentes rectas de la pista. Grabación y observación para la retroalimentación.
---------	--	---	--

ACTIVIDADES NIVEL 3			
Aspecto a trabajar	Objetivo de la clase	Actividades	DESCRIPCIÓN
FISIOLÓGICO - MOTRIZ	Estimular habilidades de coordinación control en situaciones específicas dentro de la competencia.	Mantenimiento de la estabilidad y control del espacio en diferentes situaciones individuales.	Toma de decisiones y aplicación de ejercicios combinados donde se emplee las habilidades multilaterales en situaciones específicas del BMX como sacar el pie en una curva y volverlo a meter para proteger el espacio o Reincorporarse a una carrera después de una caída (levantarse, correr, subirse a la bici y comenzar a pedalear), entre otros.
SOCIO AFECTIVO	Promover el Trabajo en equipo desde la aceptación de los demás, reconociendo la diferencia como elemento enriquecedor	Construcción de un sentido social del conocimiento en la práctica del BMX teniendo en cuenta los diferentes roles que se pueden asumir y valorando las capacidades de otro para desempeñarse en roles específicos	Construcción de una representación donde se evidencien los diferentes roles que se pueden dar dentro de la práctica del BMX y las capacidades y características necesarias para poder desempeñarlos con propiedad.
TÉCNICO	Ambientar en los entrenamientos competitivos y de velocidad en la pista	Ejercicios de ambientación en técnica de velocidad en pista a través de ejercicios competitivos	Simulación de carreras

ACTIVIDADES NIVEL 3			
Aspecto a trabajar	Objetivo de la clase	Actividades	DESCRIPCIÓN
FISIOLÓGICO - MOTRIZ	Estimular habilidades de coordinación control en situaciones específicas dentro de la competencia	Mantenimiento de la estabilidad y control del espacio en diferentes situaciones derivadas de la interacción con otros competidores	<ul style="list-style-type: none"> Realización de ejercicios para la coordinación de habilidades como la flexibilidad, fuerza y equilibrio en situaciones donde se requiera Mantener la estabilidad ante contactos y empujones de otros rivales. Realizar giros bruscos a altas velocidades debido a una obstrucción lineal de nuestra trayectoria por parte de un rival o debido a una caída justo delante de nosotros. Hacer un bunnyhop (Acción de elevar las dos ruedas del suelo tras un impulso técnico del atleta encima de la bicicleta que conduce) para sortear a un piloto que cae delante.
SOCIO AFECTIVO	Fomentar el sentido del compañerismo, desde valores tales como la igualdad y la solidaridad	Socialización de los sentimientos y emociones propios de los niños durante las prácticas deportivas	Lluvia de ideas y charla informal acerca de los sentimientos y la forma como se perciben las emociones de los otros niños que comparten durante las prácticas.
TÉCNICO	Adquisición y mejoramiento de las habilidades relacionadas con el gesto de salida	Entrenar gesto técnico de salida en el partidador fundamental para un buen bicicrosista desde aspectos tales como el equilibrio	Realizar mediante el juego actividades de equilibrio frente a una pared

ACTIVIDADES NIVEL 3			
Aspecto a trabajar	Objetivo de la clase	Actividades	DESCRIPCIÓN
FISIOLÓGICO - MOTRIZ	Perfeccionamiento de las habilidades y técnicas individuales	Definición de habilidades para la realización de un gesto específico por parte de un corredor, de la forma más correcta posible	Realización de ejercicios de para el afianzamiento de los movimientos empleados en los diferentes momentos de la carrera.
SOCIO AFECTIVO	Construir una actitud asertiva frente a la competencia, el manejo del triunfo y del fracaso	Reflexión en torno a situaciones hipotéticas donde se evidencien las actitudes que se dan durante una competencia y en caso de triunfo o pérdida	Comentario de situaciones relacionadas con la competencia, el triunfo y la pérdida haciendo uso de algunos videos de apoyo.
			Construcción en equipo de un decálogo para el manejo de las emociones en las situaciones objeto de análisis.
TÉCNICO	Conocimiento y aplicación de dos técnicas relacionadas con el manejo de obstáculos	Entrenamientos de las dos técnicas básicas para superar los obstáculos: impulsiones y sostenidos. Además de la interiorización de gestos técnicos de niveles anteriores	

ACTIVIDADES NIVEL 3			
Aspecto a trabajar	Objetivo de la clase	Actividades	DESCRIPCIÓN
FISIOLÓGICO - MOTRIZ	Perfeccionamiento de las habilidades y técnicas individuales en situaciones colectivas	Definición de habilidades para la realización de un gesto específico por parte de un corredor cuando se relaciona con el resto en competición	Realización de ejercicios de para el afianzamiento de los movimientos empleados en los diferentes momentos de la carrera, tales como las diferentes variaciones del modelo en situaciones concretas de la competencia.
SOCIO AFECTIVO	Construir una actitud asertiva frente a la competencia, el manejo	Reflexión en torno a anécdotas personales donde se evidencien las actitudes que se dan durante	Comentario de situaciones relacionadas con la competencia, el triunfo y la pérdida haciendo uso de la experiencia de cada niño.

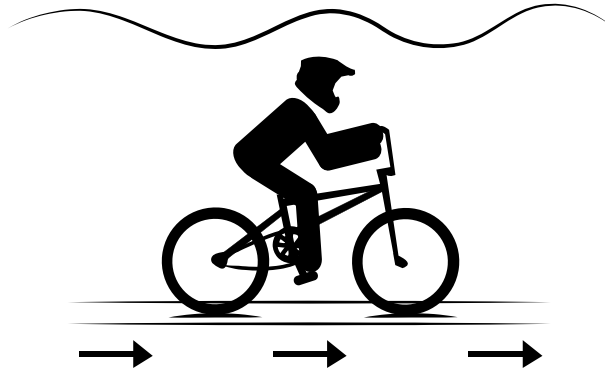
	del triunfo y del fracaso	una competencia y en caso de triunfo o pérdida	
TÉCNICO	Afianzamiento de las condiciones actitudinales y altitudinales para la competencia	Realización de : Métodos de entrenamiento de motivación y simulación de competencias	Charla con deportistas expertos y acompañamiento en sesiones de entrenamiento.

EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS

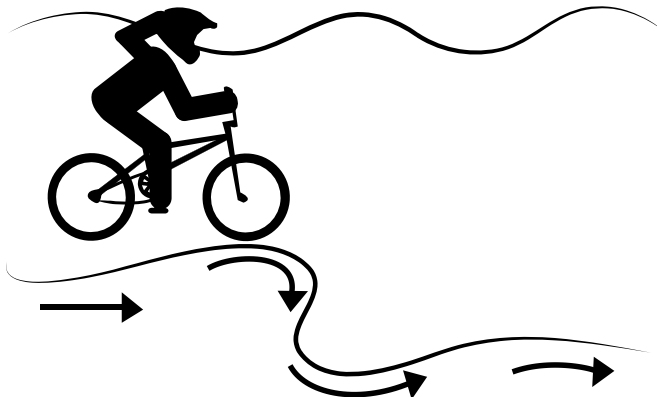
NIVEL 1

DOMINIO DE LA BICICLETA

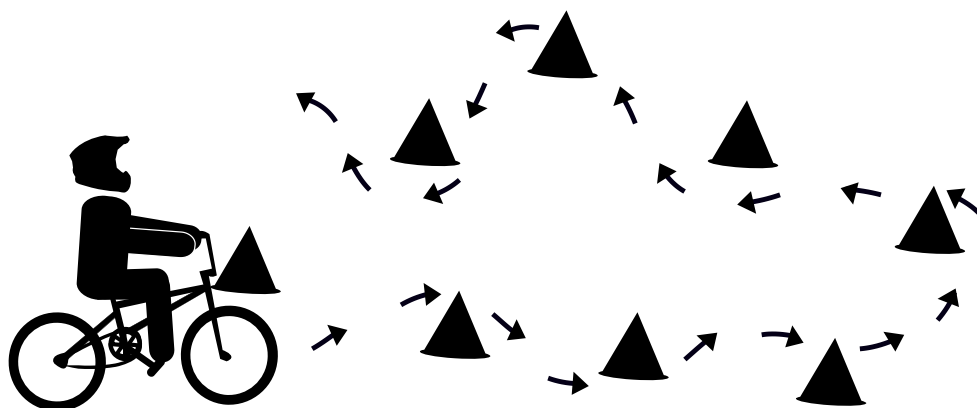
1. Recorrer la línea dibujada en el piso sea recta o curva. Pedaleando sentado o parado



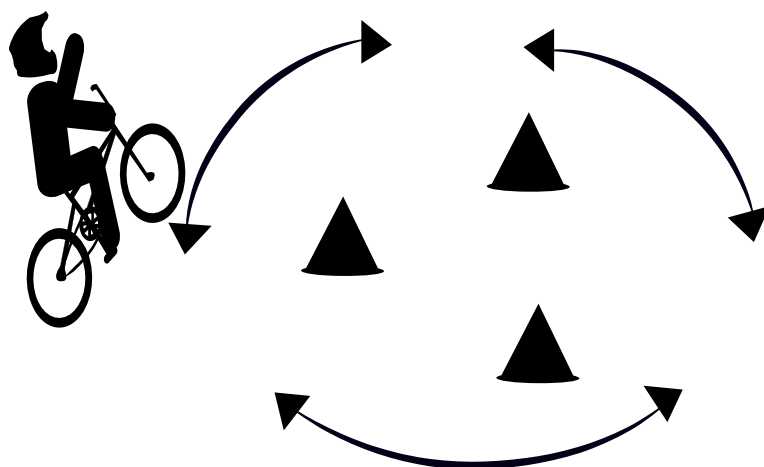
2. Recorrer la línea curva pedaleando sentado con una mano en la cabeza, luego de pie sin pedalear con una mano en la cabeza.



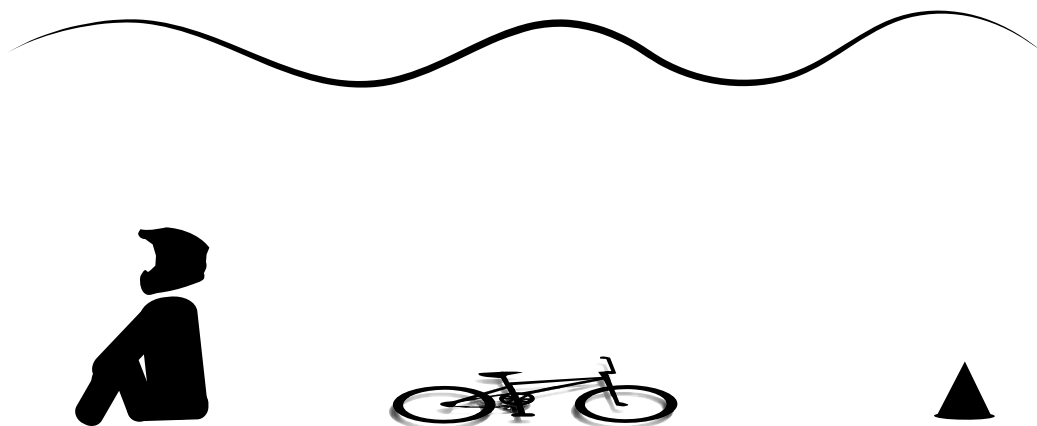
3. Realizar el zig zag entre conos con ambas manos en el manubrio e ir aumentando la velocidad del recorrido.



4. Circular en el sentido de las manecillas del reloj y al contrario, alrededor de los conos, conduciendo con ambas manos y luego con una sola mano alternadamente.



5. Sentado de espaldas a la bicicleta, al escuchar la señal levantarse lo más rápido posible y girar. Tomar la bicicleta y llegar montado al lugar indicado.



6. Llevar una pelota en la mano, pasar al lado de un recipiente y meterla en el desde una distancia determinada.

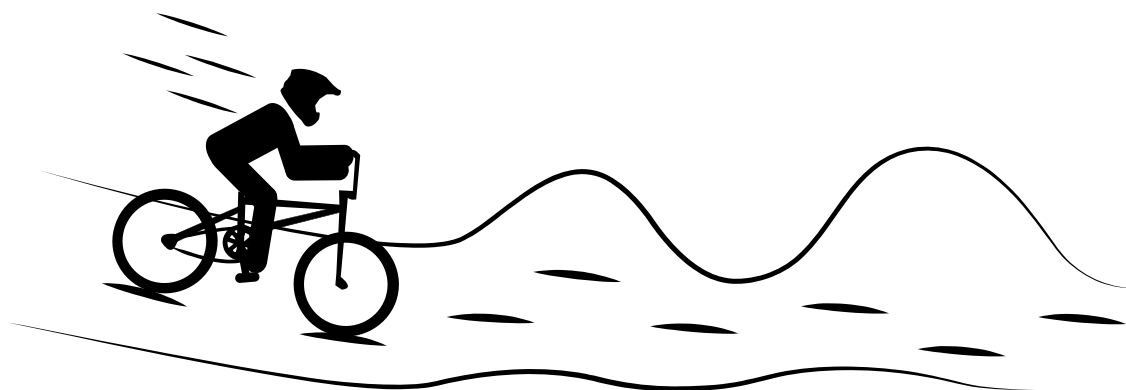


7. Practicar el paso a ras en los montículos sencillos o dobles, pero de baja altura y con un pedaleo permanente.



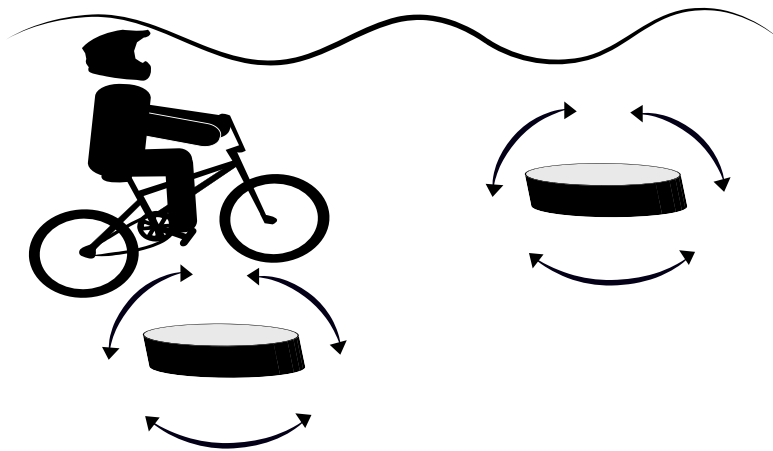
NIVEL 2

8. Con impulso previo, pasar los montículos sin pedalear y con los pedales a nivel.



EJERCICIOS PARA GIROS Y PASO DE PERALTES

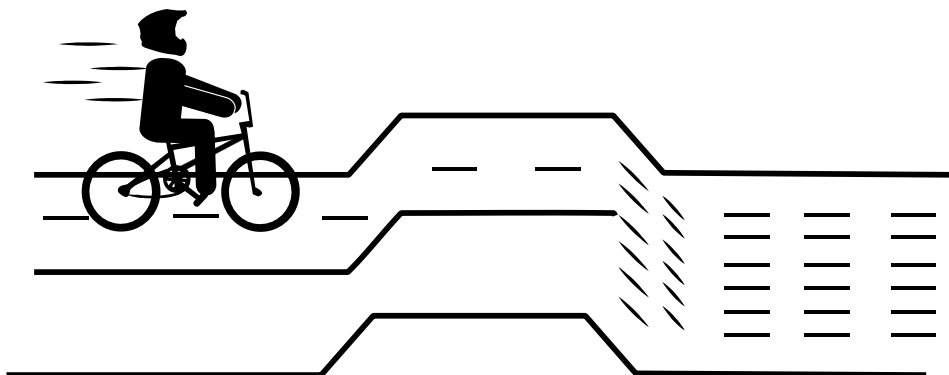
1. Pedalear alrededor del obstáculo en el sentido de las manecillas del reloj y al contrario. Primero lento y luego aumenta la velocidad.



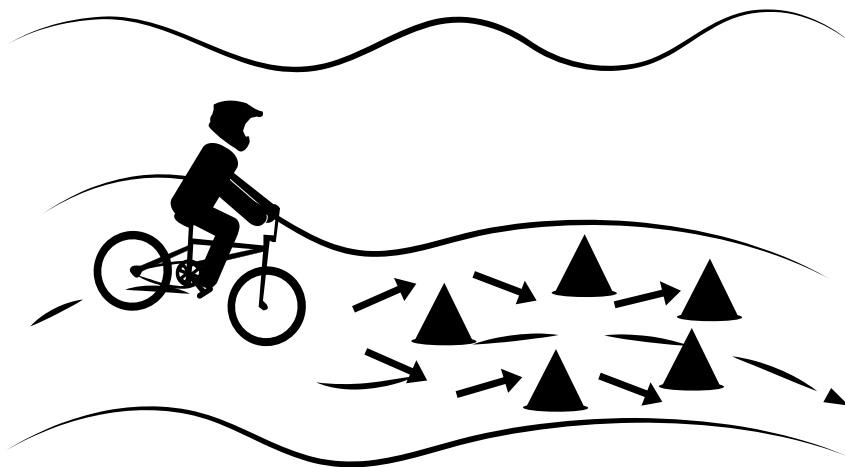
2. Utilizar la inclinación de un montículo para realizar virajes, simulando un peralte.



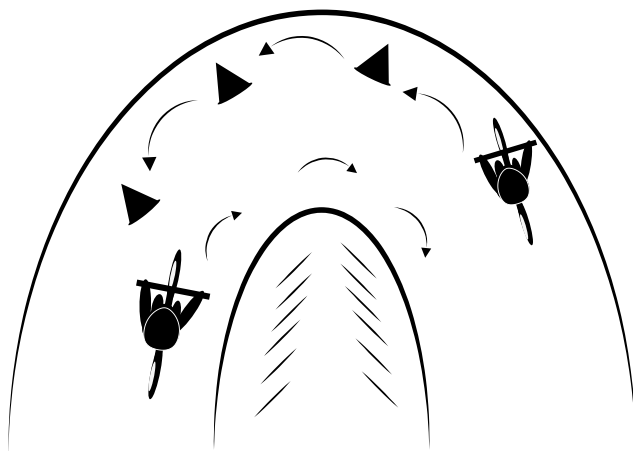
3. Avanzar por el carril externo, marcado hasta lo alto del obstáculo (Meseta), Parar totalmente y en equilibrio elegir una trayectoria que lo aleje cada vez más de la inicial



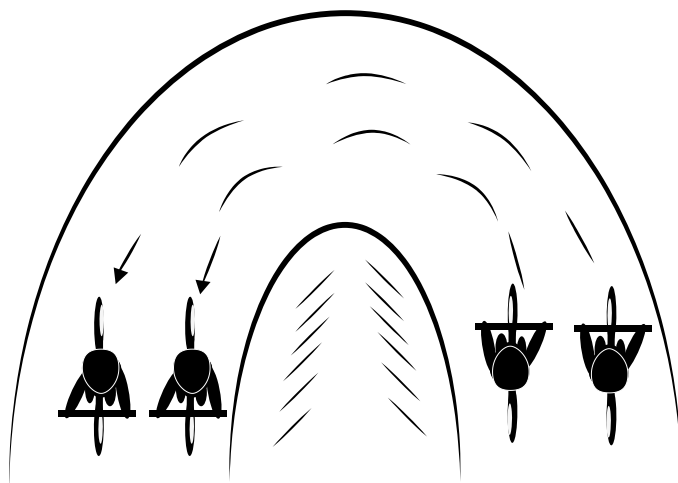
4. Entrar en los conos e inmediatamente elegir una trayectoria nueva, sin chocar con los conos. (derecha a izquierda y viceversa)



5. Recorrer el peralte por encima y por debajo de la línea marcada por los conos.

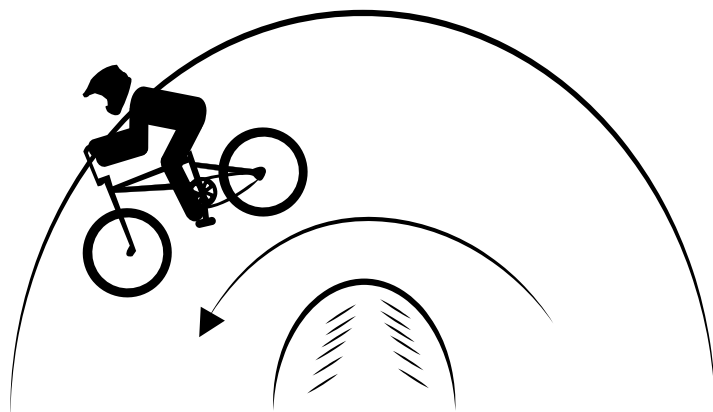


6. En pareja, tomar el peralte conservando una trayectoria que evite el choque con el compañero.



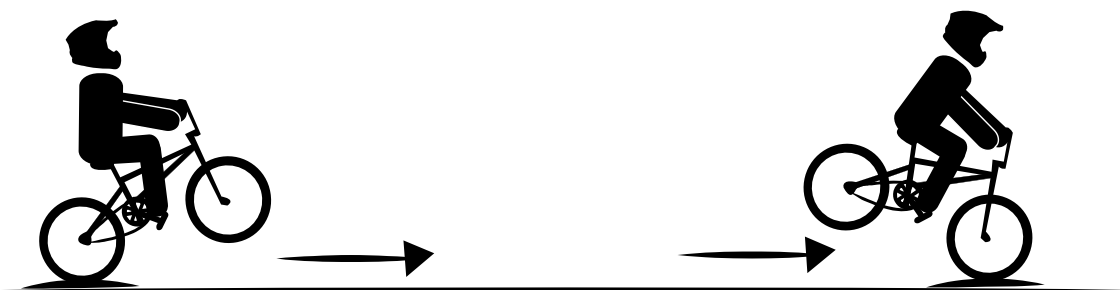
NIVEL 3

7. Ingresar al peralte pedaleando y salir sin pedaleo y con los pedales a nivel.



EJERCICIOS PARA EL SALTO

1. Desplazarse por el espacio, levantando constantemente la rueda delantera y/o la trasera.

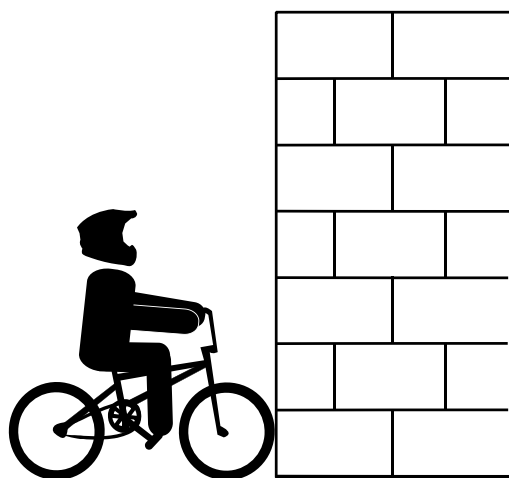


2. Pasar entre los conos y luego pasar el obstáculo, utilizando la técnica de levantar la rueda delantera.



EJERCICIOS PARA LA SALIDA

1. Hacer equilibrio contra una pared para simular las posiciones en el partido.



7.8 EVALUACION

Para la etapa de evaluación se aplicó dos tipos de evaluación:

- 1) Evaluación diagnóstica
- 2) Evaluación Formativa

1) EVALUACION DIAGNOSTICA

La evaluación diagnóstica inicial es la que se realiza antes de empezar el proceso de enseñanza aprendizaje, con el propósito de verificar el nivel de preparación del niño(a) para enfrentarse a los objetivos que se espera que logren. El propósito es adecuar la actividad del mediador (métodos, técnicas, motivación), el diseño pedagógico (objetivos, actividades, sistema de enseñanza), el nivel de exigencia a cada persona como consecuencia de su individualidad.³⁷

Fines o propósitos de la evaluación diagnóstica o inicial

- Establecer el nivel real del niño antes de iniciar una etapa del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Identificar aprendizajes previos que marcan el punto de partida para el nuevo aprendizaje.
- Detectar carencias, o debilidades que puedan dificultar el logro de los objetivos planteados.
- Otorgar elementos que permitan plantear objetivamente ajustes o modificaciones en el programa.

³⁷http://cmapspublic.ihmc.us/rid%3d1kjbnk1h6-11j889s-1k1k/evaluacion_diagnostica.pdf

- Establecer metas razonables a fin de emitir juicios de valor sobre los logros y con todo ello adecuar el tratamiento pedagógico a las características y peculiaridades de los niños.

Ver instrumentos Evaluación Diagnóstica en el Punto 6.3.1

2) EVALUACION FORMATIVA

Fines o propósitos de la evaluación formativa

- Evaluar la regulación pedagógica
- Identificar la gestión de los errores
- Propiciar la consolidación de los éxitos

Se busca obtener la información necesaria sobre el proceso que lleva el niño, cuyos insumos permitan retroalimentar y ajustar objetivos, revisar los métodos y recursos con el objetivo de mejorar el proceso mismo.

De esta manera se realiza la evaluación de las siguientes dimensiones

- Dimensión cognitiva: Adquisición de habilidades motrices y técnicos
- Dimensión Socioafectiva: Fortalecimiento de valores y actitudes positivas
- Dimensión Práctica: Actitudes y comportamientos reflexivos

Para el desarrollo de la Evaluación el énfasis se hizo en identificar el progreso de cada uno de los niños *durante* el proceso de aprendizaje en las tres dimensiones mencionadas anteriormente, y a fin de superar la evaluación inicial (que consistió en evaluar la consecución o no de los ejercicios en cada una de las pruebas), la evaluación formativa articula además criterios que buscan propender por el mejoramiento continuo a partir de la retroalimentación permanente con cada niño.

A continuación los criterios complementarios aplicados en la evaluación formativa:

- a. Proceso alcanzado hasta ahora. (Nivel1,2,3)
- b. Reconocimiento de logros que fueron alcanzados.
- c. Identificación de debilidades.
- d. Definición de estrategias constructivas para el mejoramiento.
- e. Reconocimiento de potencialidades.

La evaluación no tuvo una calificación si no una apreciación del proceso llevado a cabo por el niño, esta apreciación se transmitió al niño a manera de retroalimentación para su mejoramiento.

A continuación la aplicación:

Para identificar la evolución de los niños y niñas (de la muestra) en el proceso de enseñanza en la modalidad Bicicross se aplicó los instrumentos diseñados para la evaluación diagnóstica y complementariamente se aplicó un instrumento de contenido valorativo (Ver Instrumento No. 4)

7.8.1 Instrumentos

Aplicado a: 30 Niños y niñas entre 5-7 años de la Escuela BMX Bogotá

Mediante observación participante se diligenció un formato por cada uno de los niños y niñas en el rango de 5 a 7 años, con el cual se evaluó el progreso en cada una de las dimensiones trabajadas. Así mismo se diligenció un formato que contiene un reporte valorativo de cada niño.

DIMENSIÓN CONGNITIVA

HABILIDADES MOTRICES

Las siguientes son las habilidades evaluadas cuyo criterio se basa lograr o no la consecución de los ejercicios propuestos:

HABILIDADES COORDINATIVAS Y CONDICIONALES	CONSECUCION	
	SI	NO
ORIENTACION	Regula la dirección de los movimientos	No regula la dirección de los movimientos
EQUILIBRIO	Mantiene control sobre la gravedad que ejerce su cuerpo en la bicicleta	No mantiene control sobre la gravedad que ejerce su cuerpo en la bicicleta
CONTROL MOTOR	Mantiene coordinación al pedalear	No mantiene coordinación al pedalear
VELOCIDAD	Mantiene y aumenta la frecuencia en el pedaleo	No mantiene ni aumenta la frecuencia en el pedaleo

En la prueba del componente técnico se evaluó armonía y sincronización entre cuerpo-bicicleta a través de las acciones esenciales de: Posición correcta del cuerpo sobre la bicicleta, Coordinación al pedalear, Equilibrio al pedalear, Dirección al pedalear.

Para el componente socio afectivo mediante el juego de “Carrera de Relevos” se buscó identificar el afianzamiento de valores individuales y sociales como: superación de límites, aceptación de reglas, integración, trabajo en equipo, compañerismo.

Finalmente se realizó un reporte valorativo de cada niño a fin de retroalimentar y enriquecer su proceso.

A continuación los instrumentos:

Instrumento No. 1: FICHA DE EVALUACION DEL COMPONENTE MOTOR

Aspectos a indagar:

Capacidades físicas coordinativas

Realizar los siguientes ejercicios:

Ejercicios	Habilidades Coordinativas		
	Orientación	Equilibrio	Control Motor
Calistenia básica			N/A
Pedaleo trayecto recto			
Pedaleo trayecto en círculos amplios			

El entrenador identificará la habilidad coordinativa del niño(a) según la consecución o no del ejercicio planteado:

SI

NO

N/A. No aplica

Capacidades físicas condicionales

Realizar los siguientes ejercicios:

Ejercicios	Habilidades Condicionales
	Velocidad
Pedaleo trayecto recto	
Pedaleo trayecto en círculos amplios	

El entrenador identificará la habilidad coordinativa del niño(a) según la consecución o no del ejercicio planteado:

SI

NO

N/A. No aplica

Requisitos: Traer bicicleta y ropa deportiva

Instrumento No. 2: FICHA DE EVALUACION DEL COMPONENTE TECNICO

Aspectos a indagar:

Identificación de capacidades técnicas

Realizar los siguientes ejercicios:

Ejercicios	Habilidades técnicas			
	Posición de bielas y pedales adecuadamente	Coordinación al pedalear	Equilibrio	Dirección
Pedaleo de pie en trayecto largo	N/A			
Pedaleo trayecto en círculos amplios	N/A			
Giro a la derecha y giro a la izquierda sin pedalear		N/A		

El entrenador identificará el nivel de habilidad coordinativa del niño(a) según la consecución o no del ejercicio planteado:

SI

NO

N/A: No aplica

Requisitos: Traer bicicleta y ropa deportiva

Instrumento No. 3: FICHA DE EVALUACION DEL COMPONENTE SOCIO – AFECTIVO Y PRAXICO

VALORES INDIVIDUALES Y SOCIALES EN EL BICICROSS

ESCUELA DEPORTIVA BMX BOGOTA

JUEGO GRUPAL

A continuación se realizará el siguiente juego para la identificación del afianzamiento de valores individuales y sociales mediante la observación de las actitudes de los niños durante el desarrollo de este:

“JUEGOS DE CARRERA DE RELEVOS”

Aspectos a identificar:

- Superación de límites
- Aceptación de reglas
- Integración
- Trabajo en equipo
- Compañerismo

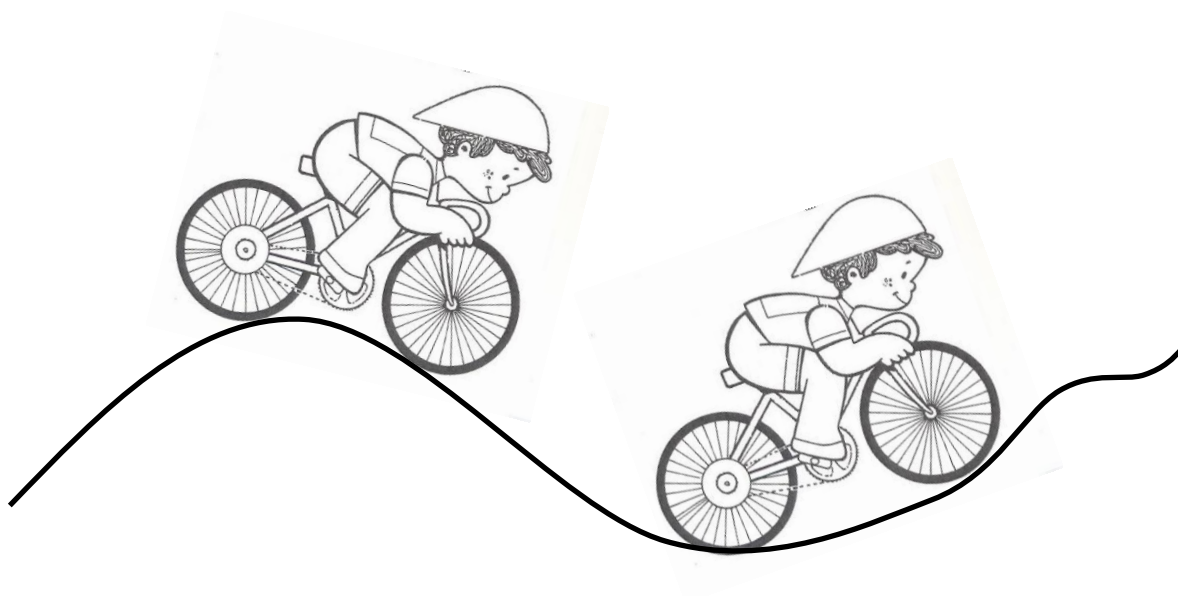
Descripción del juego:

Se forman 2 equipos de 15 integrantes escogidos aleatoriamente. Cada equipo se ubica en fila en el punto de salida de la pista (partidor). El entrenador da la señal, entonces el primero de cada fila deberá realizar el recorrido por toda la pista hasta llegar a la meta, el primero que cruce la meta entrega el relevo a su compañero de la fila. Cuando el segundo de la fila recibe el relevo, sale en la bicicleta realizando

el mismo recorrido a lo largo de la pista para dar el relevo al siguiente. Así sucesivamente hasta que el relevo lo recibe el último niño. Aquí los niños pueden elegir por consenso en qué orden saldrán.

Variante:

Realizar el recorrido partiendo de la meta hasta llegar al punto de salida, esto genera dificultad en tanto la composición de la pista tiene una secuencia de obstáculos y pasos irregulares que los niños han memorizado en un solo sentido.



7.8.2 Resultados

La evaluación fue realizada a cada uno de los niños de la muestra (27 niños y 3 niñas) en el rango de 5 a 7 años de edad de la Escuela Deportiva BMX Bogotá.

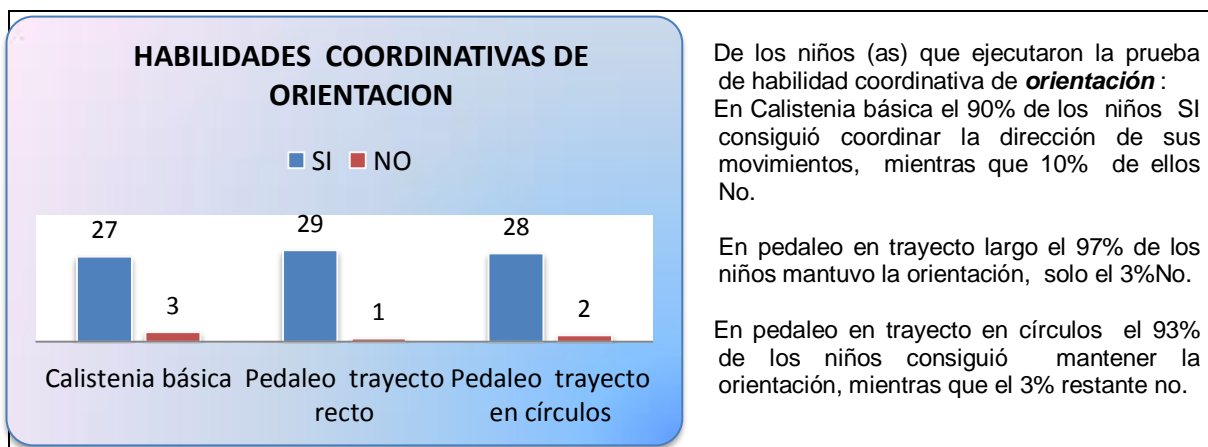
Esta prueba contempló 3 categorías de evaluación:

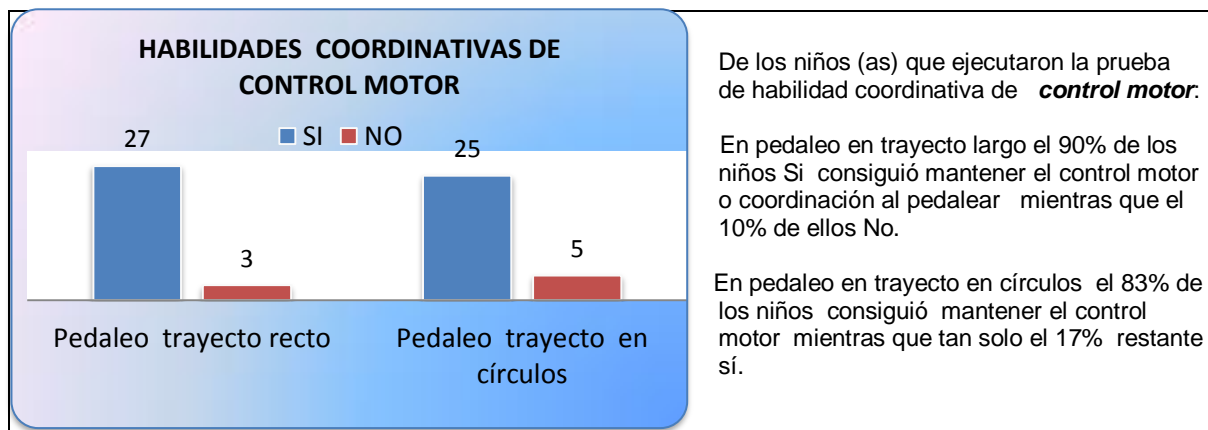
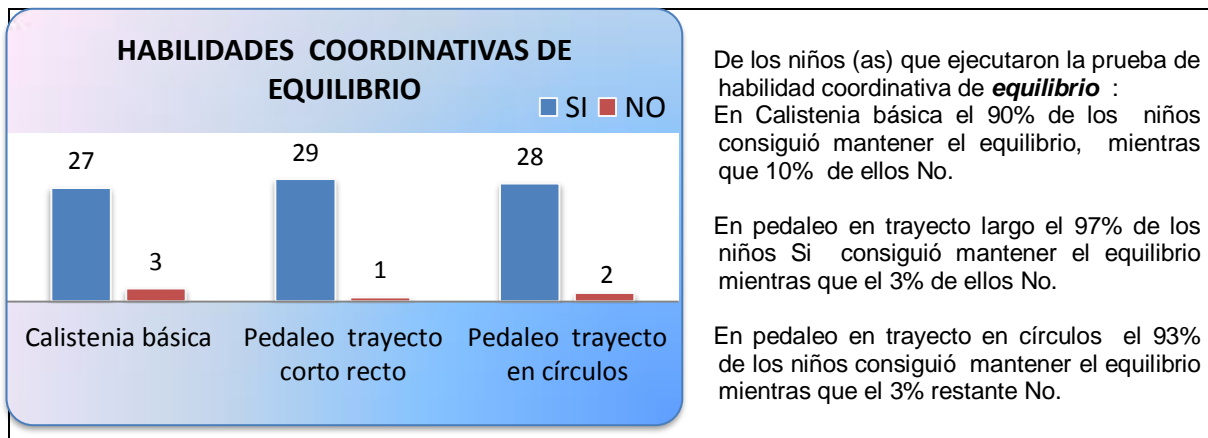
- Dimensión cognitiva: Adquisición de habilidades motrices y técnicos
- Dimensión Socioafectiva: Fortalecimiento de valores y actitudes positivas
- Dimensión Práctica: Actitudes y comportamientos reflexivos

DIMENSION COGNITIVA

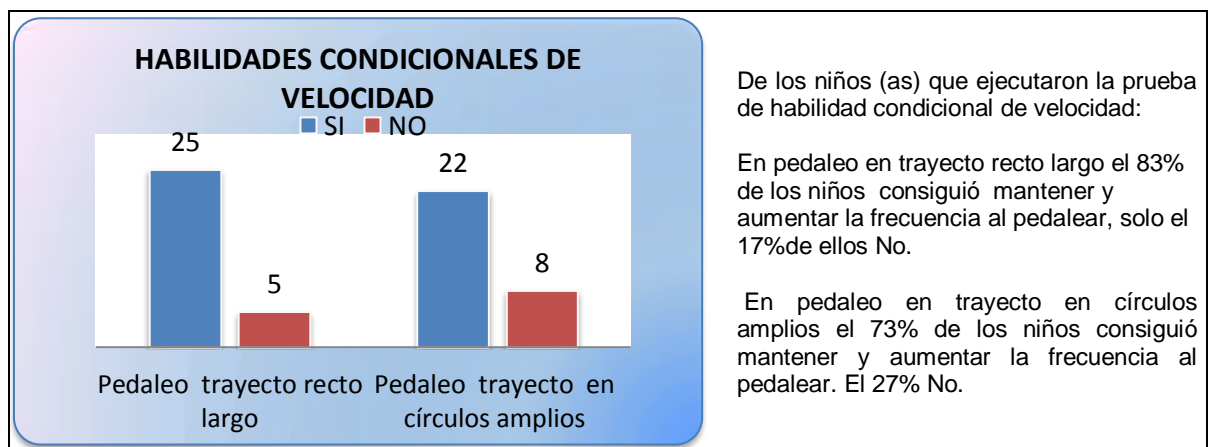
Los niños(as) avanzan satisfactoriamente en el desarrollo de habilidades motrices y técnicas en la modalidad de Bicicross propias de la etapa de iniciación a tal punto que los 30 niños(as) de la muestra han participado en 6 competencias inter escuelas propias del nivel 3.

HABILIDADES MOTRICES: Determinación de las Capacidades Físicas Coordinativas:

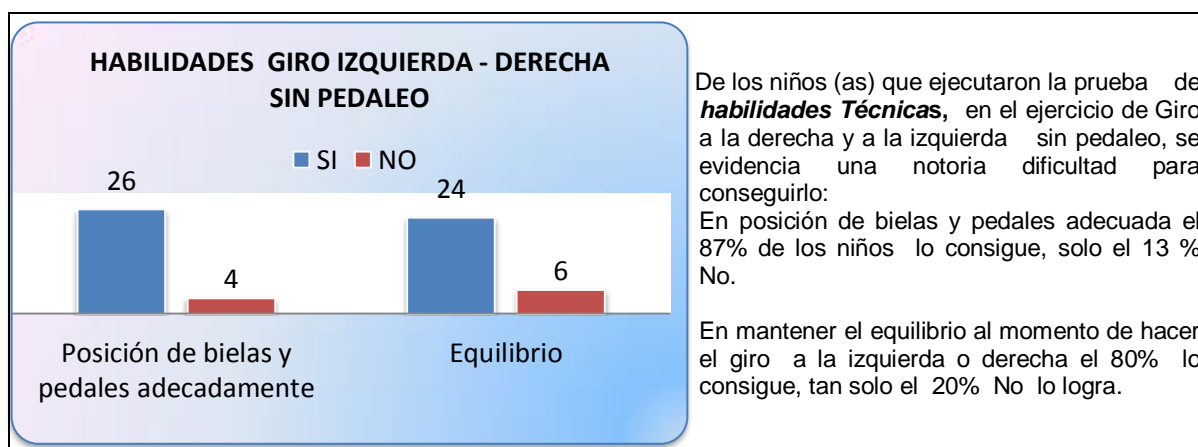
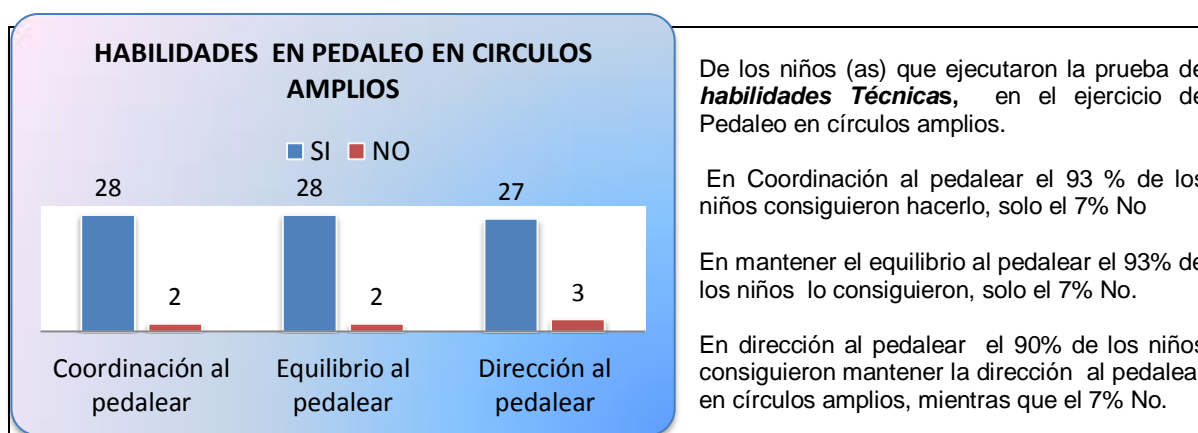
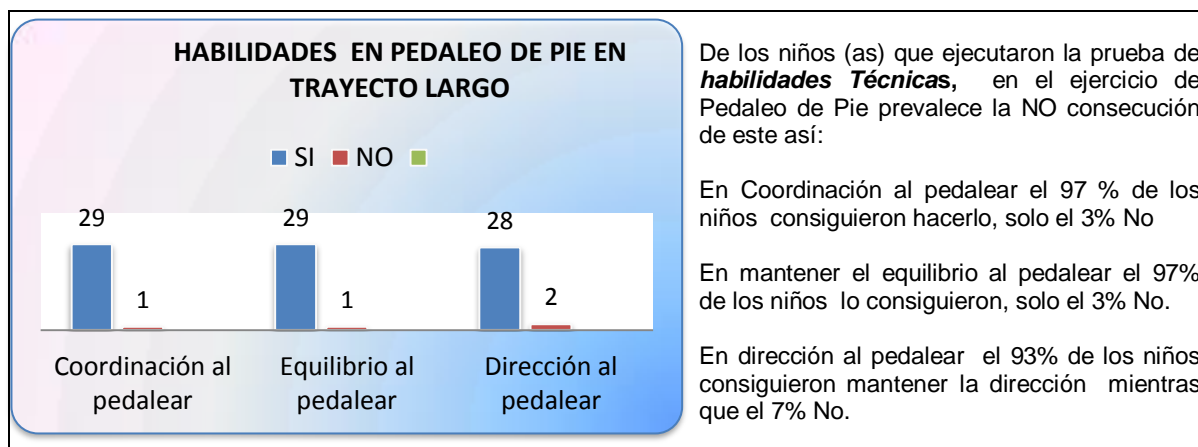




Determinación de las Capacidades físicas condicionales:



RESULTADOS HABILIDADES TECNICAS



RESULTADOS DIMENSIÓN SOCIO – AFECTIVA Y PRAXICA³⁸

Para este componente se utilizó como técnica de recolección de información la observación participante mediante la integración del juego “Carrera de relevos” desarrollada durante la práctica de Bicicross, la cual permitió identificar actitudes y comportamientos en los niños relacionados a superación de límites, aceptación de reglas, integración, trabajo en equipo, compañerismo.

Al ser un ejercicio de percepción de actitudes se pudo identificar en primer lugar que por ser un juego de trabajo en equipo hubo disposición de los niños para acomodarse al equipo asignado.

El juego permitió progresivamente incorporar instrucciones que conllevaban al incremento de la dificultad para la consecución de la prueba lo que significó exigir un mayor esfuerzo por parte de cada equipo, Aquí se evidenció adaptación al cambio y no se presentó ninguna deserción durante el desarrollo del juego, a su vez los equipos intentaban poner en marcha algunas estrategias para superar a su oponente como organizar su equipo de acuerdo a sus propios criterios, animar a sus compañeros hasta que este alcanzara a su relevo, alertar al compañero para la salida, reconocer el esfuerzo realizado por cada uno de sus compañeros de equipo al momento de la llegada.

³⁸ Prácticas valorativas y actitudinales que están ligadas a la formación de valores humanos en la vivencia cotidiana, mediante orientaciones y ejercicios prácticos que permitan a los niños obrar con criterios claros frente a las influencias de su entorno.

7.8.3 Análisis

Con base en la evaluación formativa realizada a 30 niños en el rango de 5 a 7 años de edad en etapa de iniciación deportiva en la Escuela Deportiva BMX Bogotá se pudo identificar el afianzamiento generalizado de las habilidades motrices (equilibrio, orientación, control motor y velocidad) y habilidades técnicas al alcanzar en las pruebas la consecución satisfactoria de los ejercicios prácticos planteados aplicando la propuesta; la cual permitió organizar el esquema de trabajo de manera más lúdica y didáctica ya que fue a partir de la identificación de las debilidades que se trabajó en la construcción de un esquema de trabajo por niveles, con objetivos y actividades puntuales con énfasis en el mejoramiento progresivo de las habilidades propuestas en cada una de las dimensiones abordadas. El establecimiento de objetivos específicos claros permitió no solo al entrenador si no a los niños plantearse metas claras, que podrían clasificar en niveles de progreso, de esta manera la retroalimentación entre el niño y entrenador giraba en torno a cómo podría alcanzar dichas metas, reconociendo tanto sus avances, potencialidades y ayudándole a identificar las debilidades y el cómo superarlas.

En cuanto a dimensión socio afectiva y praxica la cual se evaluó a través del juegos de “Carrera de relevos” la disposición que presentaron en general los niños al inicio del procesos permitió lograr el afianzamiento de los valores propuestos estimulando actitudes reflexivas al momento de aceptar una derrota o un triunfo, a fin de superar la frustración resaltando que está por encima la cooperación que la competición.

Después de 12 meses de puesta en marcha la propuesta, la estructura de la misma permitió articular contenidos de formación valorativa a una práctica que no superaba la repetición técnica. Esto cambió significativamente el sentido de las sesiones en donde la práctica del Bicicross ya no es un fin sino un medio para

generar cambios positivos en las actitudes de los niños dentro y fuera del entrenamiento.

8. CONCLUSIONES

- A lo largo de la presente investigación se logró trascender del ejercicio descriptivo, analítico de los procesos de enseñanza del Bicicross a niños y niñas de 5 a 7 años hacia el ofrecimiento de respuestas mediante la concreción de una propuesta didáctica para la enseñanza del Bicicross aplicada a la Escuela BMX Bogotá a niños y niñas de 5 a 7 años uniendo de esta manera la teoría y la práctica.
- La propuesta descrita en el presente trabajo de investigación permitió enriquecer los contenidos pedagógicos del proceso de enseñanza de esta práctica deportiva en la Escuela Deportiva BMX Bogotá, involucrando metodologías didácticas y un modelo pedagógico dialogante que permitió trascender del aprendizaje técnico al desarrollo de contenidos que abordan dimensiones humanas hacia la promoción de un desarrollo integral.
- Se logró poner en marcha un plan de formación que integró la dimensión cognitiva ligada a la comprensión y el análisis, allí se hizo énfasis en la adquisición de habilidades motrices y técnicas; la dimensión socioafectiva ligada a los sentimientos, afectos y actitudes la cual se trabajó desde el fortalecimiento de valores y la dimensión praxica asociada a las prácticas valorativas y actitudinales abordadas desde la promoción de actitudes y comportamientos positivos asociada a dichos valores.

9. ANEXOS

FORMATO No. 1

EVALUACIÓN DE CONTENIDOS POR CLASE:

Fecha:

DIMENSION	ASPECTO A DESARROLLAR	ESTRATEGIA

FORMATO No. 2

FICHERO DE JUEGOS

Nombre del juego:	
Tipo:	
Propósito formativo:	
Propósito motor :	
Participantes :	
Material:	
Espacio:	
Desarrollo:	
Objetivo:	
Aspectos a observar:	

*PLANILLA DE ASISTENCIA SUMINISTRADO POR EL
IDRD PARA ESCUELAS DEPORTIVAS AVALADAS.*

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

SUBDIRECCION DE RECREACION Y DEPORTE



AREA DE DEPORTES
PROYECTO DE RENDIMIENTO DEPORTIVO
REPORTE DE ASISTENCIA DE DEPORTISTAS A ENTRENAMIENTOS

ENTRENADOR :

DEPORTE

PERIODO QUE SE REPORTA:

No.	DEPORTISTA	PROGRAMACION										TOTALES	
		No SESIONES PROGRAMADAS POR MES	1	2	3	4	5	6	7	8	TOTAL DE SESIONES REALIZADAS	% DE ASISTENCIA	
1													
2													
3													
n													

FIRMA DEL ENTRENADOR

10. BIBLIOGRAFÍA

ALLIER, Thomas. Metodología perfeccionamiento bicicrosista infantil.

BASCON, Prieto Miguel Ángel. Innovación y experiencias educativas. La Iniciación Deportiva. 2011.

BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D. La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona, Inde. 1995.

BRIONES, Guillermo. Metodología de la Investigación Cuantitativa en las Ciencias Sociales. ICFES 1996

CARR Wilfred – KEMMIS Stephen. Teoría critica de la enseñanza la Investigación -acción en la formación del profesorado. Barcelona 1998.

CONTRERAS, Jordan O.R. Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista. Barcelona, Inde. 1998

DELGADO. Manuel .Lorenzo. 1985

DE LA TORRE Saturnino. Les innovacions educatives. 1995.

ESTERBANZ García Araceli. Didáctica e innovación curricular. Sevilla publicaciones de la universidad de Sevilla.1994

FRAILE, Aranda Antonio. Reflexiones sobre la presencia del deporte en la escuela. Revista de Educación Física. 64. 5-10. 1997.

HERNÁNDEZ, Moreno José. Análisis de las estructuras del juego deportivo. Barcelona, Inde. 1994

HERNÁNDEZ, Sampieri. y otros. Metodología de la Investigación. México: McGraw Hill. 2006.

KUHN, Thomas. La Estructura de las Revoluciones Científicas, Santiago de Chile. Fondo de Cultura Económica. 1975.

MATEO, M.; ZABALA, M. Propuesta de intervención para la mejora del rendimiento en la salida de BMX: SLINGSHOT VS. HOLESHOT. *Lecturas Educación Física: Revista Digital*, www.efdeportes.com, 2007:111, 1514-3465

NOT, Louis. *Las pedagogías del conocimiento*. México: Fondo de cultura Económica. 1ra. Edición en español. En DE ZUBIRIA, Julián. (2006) Hacia una pedagogía dialogante. El modelo pedagógico del merani. ¿Qué modelo pedagógico subyace a su práctica deportiva?. Instituto merani. 1983

PÉREZ Serrano, G. Investigación Cualitativa. Retos e interrogantes. II Técnicas y análisis de datos. Madrid: La Muralla.1994

PÉREZ Serrano. Desafíos De La Investigación Cualitativa Gloria Catedrática de Pedagogía Social Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED).Chile, noviembre, 2007

RUIZ, Llamas, Guillermo y CABRERA, Suarez, Dolores. Los valores en el deporte. Revista de Educación núm. 336. Universidad de las Palmas de Gran Canaria. 2004.

SÁNCHEZ, Bañuelos, Fernando. El deporte como medio formativo en el ámbito escolar. En Blázquez Sánchez, Domingo. (Dir.). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: Inde.1995

SEIRUL- Lo Vargas, Francisco. Motricidad Básica y su aplicación a la iniciación deportiva. Documento INEPC e Barcelona. Educación Motriz. 2004-2005.

SERRANO, Sánchez, José Antonio y LOPEZ, Calbet José Antonio. El entrenamiento de la Fuerza Deportiva. Facultad de la Actividad Física y del Deporte.

TAYLOR, S. J. y BODGAN R. Introducción a los métodos Cualitativos de Investigación. Buenos Aires: Paidós. 1986

TOBÓN, Sergio. Competencias, calidad y educación superior. Bogotá: Magisterio, 2006.

TOBÓN, Sergio. Formación basada en competencias. Pensamiento complejo, diseño curricular y didáctica. Bogotá: Ecoe Ediciones, 2005.

TOBÓN, Sergio. Las competencias en la educación superior. Madrid: Editorial Universidad Complutense.

ZABALZA, M. Las competencias del profesorado universitario. Madrid: Narcea, 2003.

TRIPPS, Dan, George. Enseñando Deportes a través de la Pedagogía de Liberación. Memorias del Congreso Panamericano de Educación Física. Quito. Ecuador.1997

DE ZUBIRIA, Julián. Hacia una pedagogía dialogante. El modelo pedagógico del merani. Instituto merani. 2006.

10.1 Cibergrafía

Revistas electrónicas:

II Simposio Nacional de Vivencias y Gestión en Recreación.
Vicepresidencia de la República / Coldeportes / FUNLIBRE
22 al 24 de Noviembre de 2001. Cali, Colombia, disponible en:

<http://redcreacion.org/simposio2vg/ADavila.htm>. Fundación Colombiana de Tiempo Libre y Recreación - FUNLIBRE © 1988 - 2006

MARCH Manuel Mateo - ZABALA Díaz Mikel. Marco teórico de las habilidades técnicas, tácticas y estratégicas en la disciplina ciclista BMX. Theoretical framework of technical skills, tactical and strategic in the BMX cycling. Efedepportes. Discipline en:

<http://www.efdeportes.com/efd134/habilidades-tecnicas-tacticas-y-estrategicas-bmx.htm>.

MOZO Cañete Luis Daniel. Los Métodos Educativos en el marco de la Formación Deportiva Inicial. Preámbulo idóneo para la formación integral de la personalidad del futuro deportista de elite. Efedepportes disponible en: